Ioana Drugaș

101 aplicații artterapeutice în consilierea copiilor

Editura PRIMUS
Oradea, 2010

Referent ştiinţific:

Prof. univ. dr. Elena Bonchiş

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DRUGAŞ, IOANA
101 aplicaţii artterapeutice în consilierea copiilor /
Drugaş Ioana. - Oradea : Primus, 2010
Bibliogr.
Index
ISBN 978-973-1975-52-8

159.922.7

Toate drepturile sunt rezervate. Reproducerea integrală sau parţială a textului, stocarea într-o bază de date sau transmiterea în orice formă sau prin orice mijloace (electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau de altă natură) sunt interzise.

ioanadrugas@gmail.com

Tipar:
METROPOLIS
Oradea, str. Nicolae Jiga nr.31
Tel.: 0729 845 160, 0788 845 160
Tel./ Fax: 0259 472 640
e-mail: metropolis@rdsor.ro

fiicei mele Alexia,
o sursă de bucurie în fiecare zi

Cuprins

PARTEA I

ARTTERAPIA ÎN CONSILIEREA COPIILOR 13
Scurt istoric 14
Ce este artterapia? 16
Cui se adresează artterapia? 17
Ce aflăm despre copil în timpul şedinţelor artterapeutice? 19
Cabinetul de consiliere în artterapie 21

PARTEA a II- a

I. DEZVOLTAREA PROCESELOR SENZORIO-PERCEPTIVE 27
1. Copacul magic 27
2. Peisaj de iarnă 27
3. Construieşte după miros 28
4. Floarea magică 29
5. Ferma 29
ANEXE 31
II. DEZVOLTAREA GÂNDIRII 37
6. La plajă 37
7. Omul minge 38
8. Cartea umblătoare 39
9. Zmeu pe roţi 39
10. La plimbare în pantaloni scurţi 40
11. Masa şi… cei de lângă ea 41
12. Obiecte răsucite 42
13. Micul constructor 43
14. Pe o insulă pustie 43
15. Părţi componente 44
ANEXE 45
III. DEZVOLTAREA IMAGINAŢIEI 56
16. Sperietoarea 56
17. Cofragul cu surprize 57
18. Povestea lui Aniel 58
19. Săpunul fermecat 59
ANEXE 60
IV. DEZVOLTAREA ATENŢIEI 63
20. Inimioara 63

21. Sigiliul scrisorii 63
22. Creionul 64
ANEXE 65
V. DEZVOLTAREA MEMORIEI 70
23. Desenează cu mine vs. Desenează singur 70
24. Îngerașii mei 70
25. Ferma invizibilă 71
26. Coiful 72
ANEXE 74
VI. DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ 80
27. Palmierul emoțiilor 80
28. Inimioara mea 81
29. Baloane vesele, baloane supărate 82
30. Cifre personalizate 83
31. Orchestra 83
32. Vesel-supărat, nervos-speriat 84
33. Măștile 85
34. Șervețele colorate 86
35. Viața... un ghem de ațe 87
36. Pahare spumante 88
ANEXE 90
VII. RELAȚIONARE 101
37. Globul cu continente și oceane 101
38. Roata vorbăreață 102
39. Portativul clasei mele 103
40. Ciorăpeii certăreți 104
41. Ghiveci multicolor 105
42. Hăinuța cu trei nasturi 106
43. Discuție între tacâmuri 107
44. Ciulește urechea 108
45. Aranjament magic 108
46. Walkie-talkie 109
ANEXE 111
VIII. STABILIREA RELAȚIEI CONSILIER-COPIL 121
47. Moara 121
48. Marea albastră 122
49. Mida Omida 123
50. Coșul cu bunătăți 124
51. Cănița magică 125
52. La picnic 126
53. Peisaj din amprente 127
ANEXE 128
IX. CUNOAȘTEREA COPILULUI 140
54. Omul de zăpadă cârlionțat 140

55. Grădina lui 141
56. Colajul „Eu sunt..." 142
57. Codițe împletite/Cârlionți 142
58. Poftiți în vagoane 143
59. Covoraș cu ciucuri 144
60. Cărticica mea 145
ANEXE 147
X. STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ 157
61. Grâul încolțit 157
62. Brățara tricoloră 158
63. Planetele 159
64. Peștele multicolor 160
65. Podețul de peste râu 161
66. Litere decupate 162
67. Agrafe colorate 164
68. Sticluțe cu semințe 165
69. Mărgelele magice 166
70. Sacul lui Moș Crăciun 167
71. Calități decupate 168
72. Cele 4 roți 168
ANEXE 170
XI. ANXIETATE 176
73. Barca cu griji 176
74. Grijile s-au risipit 177
75. Tabloul fortăreață 178
76. Zidul din cărămizi 179
77. Mesaj către 180
78. Oglindă, oglinjoară 181
79. Cordeluța cu antene 182
80. Noaptea magică 183
ANEXE 184
XII. FOBII/FRICI 189
81. Monstruleții haioși 189
82. Veioza, prietena mea 189
83. Detectivul 190
84. Bodyguardul meu 191
85. Hora 192
86. Punga de chipsuri 193
ANEXE 195
XIII. DEPRESIE 199
87. Nori de furtună 199
88. Apelul de urgență 199
89. Pluș, eroul meu 200
90. Perinița veselă 201

91. Hăinuța la uscat 202
92. O perdea protectoare? 203
93. Lacătul 204
94. Lumânare cu model 205
95. Clovnul 206
ANEXE 208
XIV. FURIE 218
96. Amprente 218
97. Ghemotoc de ațe 220
98. Urmele din carte 221
99. Pălării colorate 222
100. Ochelarii fermecați 223
101. Peisajul perfect 224
ANEXE 226
ANEXA FINALĂ 229
* animale 229
* cifre personificate 230
* elemente decorative/accesorii 231
* elemente din natură 234
* elemente din grădină 235
* instrumente muzicale 237
* obiecte din casă 238
* părți componente ale corpului 240
* stări afective 241
BIBLIOGRAFIE 243
INDEX 245

Cuvânt înainte

Absolventă a specializării psihologie, precum şi a unui master în domeniul Psihologiei educaționale, consilierii şcolare şi vocaționale autoarea acestei lucrări, Ioana Drugaş, ne propune o călătorie în lumea copilăriei, dar puțin mai deosebită. Cunoscând foarte bine specificul dezvoltării psiho-fizice a copilului, valorificând o valoroasă experiență, o bibliografie relevantă, dar mai ales punând suflet, multă dragoste, Ioana Drugaş oferă celor interesați de o evoluție normală a copilului „101" aplicații ale artei în consilierea acestuia. Conştientă fiind de faptul că important în munca de formare a copilului este nu numai ceea ce transmiți, ci mai ales cum faci acest lucru, autoarea invocă „latura distractivă, interactivă şi provocatoare a explorării mediului înconjurător" pentru a-şi susține demersul său.

Subliniind încă din primul capitol eficiența acestui tip de terapie şi direcționând atenția înspre calitățile consilierului, Ioana Drugaş optează pentru încurajarea terapiei prin intermediul desenului, modelajului, jocului de construcție, colajului în scop de prevenție sau intervenție în cazul unor copii cu probleme psihice.

Lucrarea este gândită ca un instrument de lucru pentru cei care lucrează în domeniu şi nu numai.

După un scurt capitol în care i se prezintă cititorului câteva aspecte generale despre artterapie şi consilierea copiilor, urmează partea a doua a lucrării, cea mai consistentă, care cuprinde aplicațiile artterapiei în dezvoltarea şi consilierea copiilor.

Acordând importanță aspectelor legate de evoluția normală a funcțiilor şi proceselor psihice, Ioana Drugaş oferă celor interesați o paletă largă de activități ce pot fi utilizate în scopul monitorizării dezvoltării psihice, dar şi a accelerării acesteia.

Sunt apoi descrise activitățile cu aplicabilitate în situații de „tulburare psihică": stimă de sine scăzută, anxietate, fobii, depresie, furie.

Scrisă cu dragoste şi din dragoste pentru copii şi pentru profesia de psiholog, lucrarea Ioanei Drugaş se parcurge cu plăcere, îndeamnă la reflecție şi mai ales la acțiune.

Bucuria oferită de lecturarea lucrării a fost dublată de bucuria împlinirii ca dascăl ce-şi vede discipolii preocupați şi îndrăgostiți de profesie, ridicându-se deasupra preocupărilor zilnice legate de bani sau alte posesiuni materiale.

Sincere felicitări autoarei şi putere de a-şi pune în practică ideile creatoare!

Oradea, 27 aprilie 2010

Prof. univ. dr. Elena Bonchiş
Universitatea din Oradea

Partea I

ARTTERAPIA ÎN CONSILIEREA COPIILOR

Jocurile, poveştile, desenele, modelajele sunt unele dintre activităţile preferate de copii la vârsta preşcolară şi şcolară mică. La această vârstă, copiii acumulează numeroase informaţii, iar modul în care se realizează acest lucru este foarte important pentru formarea personalităţii copilului. Fiecare acţiune pe care o întreprind duce la dobândirea unor cunoştinţe, iar acest fapt face din vârsta copilăriei o perioadă definitorie în dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Dacă reuşim (noi ca părinţi, bunici, cadre didactice, consilieri etc.) să transmitem copiilor latura distractivă, interactivă şi provocatoare a explorării mediului din jur, atunci putem considera acţiunile noastre ca având un caracter preventiv pentru diferite probleme şi tulburări pe care copiii le pot dezvolta în perioadele de vârstă următoare. Este important să-i antrenăm pe copii în activităţi precum desenul, modelajul, jocul, povestirea, dar mai ales este important să le oferim feedback, de fiecare dată, când aceştia se implică într-o activitate. Feedback-ul trebuie să conţină aprecieri despre modul în care copiii au participat la activitate, despre multitudinea de informaţii pe care au reuşit să le acumuleze sau despre caracterul distractiv pe care poate să-l aibă învăţarea. Vom vedea că în acest fel avem un aport considerabil în dezvoltarea armonioasă a copiilor. De cele mai multe ori este mai uşor să previi apariţia unor tulburări, decât să intervii asupra lor.

Editarea acestui material a fost profund motivată de promovarea activităţilor interactive organizate cu copiii preşcolari şi şcolari mici, aducând printre cititori o adiere din mirosul pelicanolului [acea pastă albă cu gust dulceag pe care multă lume o adora când era pe scăunelele grădiniţei, şi mai ales mica lopăţică ce avea un loc special în cutie], al plastilinei sau cel al acuarelelor.

Consilierea copiilor de vârste mici, începe să prindă contur şi în ţara noastră. Specialiştii din domeniul psihologiei manifestă din ce în ce mai mult interes pentru perfecţionare în diferitele terapii specifice consilierii infantile, iar părinţii şi familiile copiilor au încredere din ce în ce mai mare în acest proces terapeutic. Terapia prin joc, meloterapia, biblioterapia sau artterapia au prezentat numeroase beneficii prin aplicarea lor în consilierea copiilor. Fiecare dintre acestea aduce în discuţie utilizarea unor instrumente îndrăgite de către copii, mai ales la vârsta preşcolară şi şcolară mică. Jocul, muzica, povestea, desenul sau pictura sunt activităţile terapeutice utilizate, în cadrul cărora, de altfel, copiii sunt implicaţi cognitiv şi afectiv într-un grad foarte crescut.

Nu există un tip de terapie mai eficient decât altul; lucrul care face diferenţa dintre beneficii este măsura în care consilierul reuşeşte să-şi planifice şi să-şi organizeze intervenţia terapeutică în funcţie de abilităţile copilului, de preferinţele şi nivelul de dezvoltare ale acestuia, dar şi de propriile cunoştinţe şi aptitudini.

În cadrul acestei prime părți, dorința noastră este de a vă oferi o prezentare generală privind: (1) istoria artterapie în consilierea copiilor; (2) cum anume se definește artterapia; (3) cui se adresează; (4) ce anume aflăm despre copii prin intermediul activităților artterapeutice și (5) ce particularități trebuie să avem în vedere în amenajarea cabinetului de consiliere (în care avea loc activitățile de artterapie). Toate aceste subcapitole vor fi prezentate pe scurt, intenția noastră fiind doar de a sublinia câteva informații pe care trebuie să le cunoască un consilier școlar (debutant sau nu) înainte de a se implica într-o ședință de artterapie.

Scurt istoric

Dezvoltarea artterapiei a început cu mult timp în urmă, dar aplicarea ei într-un cadru formal a început abia în secolul al XX- lea, fiind influențată de tendințele intelectuale și sociale ale acestei perioade (Malchiodi, 2003). Scriitorii contemporani în domeniul artterapiei continuă să cerceteze conceptul de „exprimare prin artă" ce are ca scop explorarea personală și autodezvoltarea (Case și Dalley, 1990, 2005; Malchiodi, 1998, 2003; Evans și Dubowski, 2001; Dalley, 2003).

Pentru o perioadă lungă de timp din istoria omenirii, bolile mintale au fost asociate cu influența forțelor divine sau malefice. Începând cu secolele al XIX- lea și al XX- lea, au apărut abordări (în special psihanaliza) care reumanizau teoriile referitoare la sănătatea mintală (Malchiodi, 2003). În elaborarea teoretică, mulți autori au început să examineze cum anume un produs creativ realizat de către pacienți poate oferi informații despre sănătatea sau disfuncția mentală a acestora. Alții au început să recunoască potențialul curativ al artei. După o scurtă perioadă de timp a început să fie utilizat termenul de „artterapie", descriind în acest fel o formă de psihoterapie care propune intervenția prin artă ca o strategie validă de tratament.

Pe la mijlocul secolului al XX- lea, cei patru pionieri ai artterapiei (Margaret Naumburg, Edith Kramer, Hanna Kwiatkowska și Elinor Ulman) au adus contribuții importante în includerea acesteia în cadrul psihoterapiilor (Malchiodi, 2003). Mai mult decât oricare dintre cei enumerați mai devreme, Naumburg a fost văzută ca fiind principalul fondator al artterapiei în SUA (la începutul anilor 1940), fiind deseori numită „mama artterapiei". Naumburg era educator de profesie și a urmat cursuri de formare în domeniul psihodinamicii, ideile promovate de Freud și Jung fiindu-i familiare. Abordările psihodinamice s-au regăsit în scrierile sale, aceasta afirmând că lucrările artistice realizate de către pacienți sunt văzute ca fiind o comunicare simbolică a inconștientului. Spre deosebire de Naumburg (psihoterapeut), Kramer profesa ca și psiholog școlar, iar abordările sale legate de artterapie erau legate de aplicabilitatea ei în actul educațional. Cea mai importantă contribuție a lui Ulman este dată de fondarea a două reviste importante de specialitate: *The Bulletin of Art Therapy* (1961) și *The American Journal of Art Therapy* (1970). Ultimul pionier al artterapiei, Kwiatkowska, a adus contribuții semnificative în cercetarea și aplicarea artei în terapia de familie.

Herbert Read și Adrian Hill au avut de asemenea importante contribuții în dezvoltarea artterapiei ca o entitate de sine stătătoare în cadrul psihoterapiilor. Cei doi autori au dezvoltat în paralel două direcții ale artterapiei; Read (1942) s-a axat pe latura educațională și developmentală a învățării prin artă, iar Hill (1941) a pus în evidență beneficiile utilizării artei în cazul depășirii traumelor psihice ale soldaților datorate războiului (apud Case și Dalley, 2005).

Abordările exprimării artistice prezentate de Naumburg și Hill diferă destul de mult, apărând astfel primele divergențe, încă de la debutul artterapiei în spectrul psihoterapiilor. Edwards (2004) afirma că una dintre diferențele existente între abordările celor doi pionieri era modul în care aceștia vedeau utilizarea exprimării artistice și anume Naumburg adopta conceptul de „arta *în* terapie", pe când Hill susținea „arta *ca* terapie".

Asemenea altor tipuri de psihoterapii, exprimarea prin artă cu scop curativ a fost privită din mai multe perspective (psihanalitică, umanistă, developmentală (Malchiodi, 2003), psiho-educațională, sistemică și integrativă (Rubin, 2001).

– *Abordarea psihanalitică* pune accentul pe natura cathartică și comunicativă a exprimării prin artă. Realizarea spontană a unor picturi poate să sugereze exprimarea inconștientului, a gândurilor reprimate, acestea regăsindu-se în simbolurile pictate de către pacienți.

– În cadrul *abordărilor umaniste* puțini specialiști s-au declarat ca fiind adepți ai artterapiei. Terapii precum cea gestaltistă, centrată pe client sau existențialistă împărtășesc un respect major pentru experiența subiectivă a clientului reflectată prin imagerie și creativitate.

– Prin prisma *abordărilor developmentale*, arta își demonstrează eficacitatea atât în terapia copiilor (cu deficiențe mintale, locomotorii, întârzieri în dezvoltare etc.), cât și în cea a adulților (care au suferit traume emoționale) deoarece implică experiențe senzoriale, ceea ce reprezintă o metodă adesea utilizată în procesul de dezvoltare continuă. Artterapia developmentală influențează pozitiv multe aspecte legate de dezvoltarea psihică a copiilor (procesele cognitive, afective, relaționarea, etc.). De aceea, în literatura de specialitate se regăsește adesea conceptul de „terapie prin art-educație", ceea ce constituie un sistem de activități artistice cu scop educativ și terapeutic.

Atenția noastră se oprește asupra acestei abordări. Artterapia văzută ca un proces ce ajută la dezvoltarea copiilor constituie obiectivul central al fiecărei aplicații practice, din cele 101, prezentate în partea a II- a.

Ce este artterapia?

Artterapia este o domeniu hibrid bazat pe disciplinele artei şi psihologiei, obiectivul ei principal fiind utilizarea creativităţii în vindecarea şi îmbunătăţirea vieţii. Utilizarea artei în terapie constituie o alternativă de exprimare non-verbală a emoţiilor şi cogniţiilor. Asemenea altor tipuri de terapii, artterapia este utilizată pentru a încuraja dezvoltarea personală, a îmbunătăţi auto-înţelegerea şi a sprijini dezvoltarea emoţională (Malchiodi, 2003). Atenţia artterapiei nu se îndreaptă spre aspectele estetice al produsului creativ, ci asupra exprimării nevoilor terapeutice ale persoanei.

Cercetările din literatura de specialitate evocă utilitatea artterapiei în dezvoltarea cognitivă şi motrică a copiilor (Williams şi Wood, 1975). În acest sens s-au creat programe speciale de tratare a copiilor cu tulburări emoţionale (de exemplu: *Chapman Art Therapy Intervention*, Chapman et al, 2001), de conduită; cu diferite tipuri de deficienţe; cu autism etc.

Artterapia înseamnă stimulare senzorială, achiziţie de deprinderi şi adaptare (Malchiodi, 2003).

– *Stimularea senzorială* se referă la utilizarea artei pentru a dezvolta procesele senzoriale, motrice şi abilităţile de interacţiune cu terapeutul sau ceilalţi copii. Utilizarea unor mijloace specifice (precum nisipul, apa) sau analizarea tactilă a unor materiale cu diferite texturi pot constitui puncte de pornire pentru activităţi cu specific artterapeutic.

– *Achiziţionarea de deprinderi* subliniază ideea prin care artterapia ajută copiii să-şi însuşească numeroase deprinderi, de la cele mai simple (de exemplu cele motrice, cum ar fi: ţinerea corectă a pensulei în mână, îmbibarea pensulei în culoare şi apă), până la cele mai complexe (deprinderi de comportare prosocială faţă de consilier sau de ceilalţi copii).

– *Adaptarea* este un alt concept cheie care caracterizează şedinţele de artterapie. Mediul în care se desfăşoară artterapia este bogat în stimuli. Pentru ca şedinţele să se desfăşoare într-un mod organizat, copiii trebuie să se adapteze în primul rând mediului, cabinetului.

Aceste trei paternuri sunt doar câteva din multitudinea de arii de dezvoltare în care artterapia şi-a demonstrat eficienţa.

Pentru a putea analiza nivelul de dezvoltare al exprimării artistice ale copiilor, dar mai ales pentru a-l putea raporta la stadiul dezvoltării normale, s-a realizat o clasificare a caracteristicilor de bază şi a elementelor grafice specifice stadiilor de dezvoltare a exprimării artistice (Malchiodi, 1998). Particularităţi specifice stadiilor de dezvoltare ale exprimării artistice au fost stabilite în urma analizei desenelor realizate de către copii.

La fel ca şi dezvoltarea cognitivă, şi cea a exprimării artistice se realizează într-un proces secvenţial care urmăreşte parcurgerea a şase etape: *etapa mâzgălelilor, formelor de bază, formelor umane şi a schemei simple, schemei vizuale, realismul* şi *adolescenţa* (Malchiodi 2003).

– *Etapa mâzgălelilor* (18 luni - 3 ani) este caracterizată de primul contact al copilului cu creioanele şi hârtia. În această perioadă copilul manifestă puţin control în coordonarea motrică, mâzgălelile fiind rezultate „accidentale". Realizarea acestora se caracterizează prin mişcări repetitive, rezultatele fiind linii drepte, curbe, puncte etc.

– *Etapa formelor de bază* (3-4 ani) încă se poate caracteriza prin existenţa mâzgălelilor, dar în această perioadă copiii sunt capabili să denumească şi să inventeze poveşti despre ceea ce au desenat. Ceea ce apare nou în această etapă sunt formele de bază precum: triunghiul, cercul, pătratul sau crucea. Acestea sunt precursorii formelor umane, copiii reuşind ulterior să deseneze o fiinţă umană cu ajutorul cercurilor, triunghiurilor, pătratelor etc.

– *Etapa formelor umane şi a schemei simple* (4-6 ani) are ca piatră de hotar realizarea figurilor umane. De asemenea, în această perioadă unii copii reuşesc să asocieze culorile cu ceea ce desenează.

– *Etapa schemei vizuale* (6-9 ani) este caracterizată prin relaţionarea elementelor realizate în desen. Copiii vor desena soarele în colţul foii, vor desena copacul lângă casă, realizând în acest fel un cadru vizual a ceea ce doresc să exprime prin desen.

– Etapa reflectată de *realism* (9-12 ani) se caracterizează prin apariţia elementelor de detaliu, care oferă o imagine realistă a obiectului desenat. Copiii nu vor mai desena linii simple, conferind atenţie majoră detaliilor (de exemplu: copiii vor lua în considerare faptul că o frunză poate să aibă mai multe nuanţe de verde).

– *Adolescenţa*, ca etapă în dezvoltarea exprimării artistice, nu este parcursă de toţi copiii. Începând cu vârsta de 13 ani, aceştia nu mai manifestă interes major pentru realizarea desenelor. În cazul copiilor pentru care arta încă mai prezintă interes, apare executarea imaginilor abstracte.

Odată cu cunoaşterea acestor etape, specialiştii vor putea raporta calitativ rezultatele obţinute de către copii la stadiul de dezvoltare al exprimării artistice specific vârstei acestora.

Artterapia este o metodă ce poate fi adoptată de către cadre didactice, angajaţi în serviciile sociale, consilieri şcolari, terapeuţi, fiind utilizată atât în practica privată (cabinete, clinici, centre de evaluare etc.) cât şi în instituţiile de stat (grădiniţe, şcoli, centre de zi etc.).

Cui se adresează artterapia?

Având la bază debutul artei ca şi metodă în psihoterapie (Read, 1942 şi Hill, 1941, apud Case şi Dalley, 2005), putem prezenta deja două categorii de clienţi asupra cărora artterapia şi-a demonstrat eficacitatea şi anume: copiii (artterapia în învăţare) şi adulţii (soldaţii traumatizaţi de experienţa

războiului). Cercetările ulterioare anilor 1940 au prezentat mai îndeaproape particularitățile clienților care pot beneficia de acest tip de terapie.

Copii cu diferite tipuri de nevoi și probleme pot beneficia de eficacitatea artterapiei. Adesea întâlnim copii care prezintă dificultăți în a-și descrie verbal propriile emoții și gânduri. Acest lucru constituie chiar o caracteristică specifică vârstelor mici, când vocabularul este sărac în concepte care definesc stări emoționale. Copiii își exprimă trăirile afective prin comportamente, care uneori sunt considerate ca fiind dezadaptative. Problemele emoționale și cele de conduită sunt de obicei legate unele de celelalte, ambele aspecte fiind importante procesul în planificare și organizare a intervențiilor terapeutice (Case și Dalley, 2005).

Luând în calcul această particularitate a vârstelor mici, și anume incapacitatea copiilor de a-și comunica verbal stările afective, artterapia vine în sprijinul lor, oferindu-le mijloace de exprimare non-verbală a propriilor emoții, gânduri, nevoi și dorințe.

În domeniul medicinii și a sănătății, artterapia și-a dovedit eficacitatea la pacienți cu SIDA, astm, arsuri, cancer, dependențe, traume, tuberculoză și alte suferințe medicale (Malchiodi, 2003). Prin enumerarea acestor boli, putem sublinia rolul important pe care îl are artterapia în explorarea conexiunilor dintre corp și minte.

Analizând literatura de specialitate începând cu anii 1990 și până în prezent am adunat câteva categorii de clienți care pot beneficia de eficacitatea artterapiei. Având la bază vârsta, ca și criteriu de clasificare, am realizat trei mari categorii de clienți care pot fi implicați în artterapie, și anume: copiii, adolescenții și adulții. Pentru fiecare perioadă de vârstă sunt menționate câteva tulburări/probleme în care artterapia și-a demonstrat eficacitatea. În acest fel, putem utiliza arta în terapia:

*<u>copiilor</u> (Case și Dalley, 2005):
- cu deficiențe mentale,
- cu tulburări emoționale și de conduită,
- cu autism,
- cu probleme de dezvoltare,
- abuzați sexual (Kelley, 1984; Pretorius, 2010)
- cu ADHD (Malchiodi, 2003),
- suferinzi de leucemie (Favara-Scacco et al, 2001)

*<u>adolescenților</u> (Malchiodi, 2003):
- cu tulburări emoționale (depresie, anxietate, stimă de dine scăzută)
- cu tulburări de conduită;
- dependenți de droguri.

*<u>adulților</u> (Malchiodi, 2003):
- cu deficiențe mentale,
- care suferă de alcoolism,

- cu virusul HIV,
- cu schizofrenie sau alte tulburări psihice.

Artterapia promovează convingerea conform căreia toți indivizii au capacitatea de a se exprima într-un mod creativ, subliniind faptul că produsul final este mai puțin important decât procesul terapeutic în sine (Malchiodi, 2003).

Trip (2007) afirma faptul că un număr mare de copii vor dori să se implice în terapia prin artă, până la vârsta la care vor considera că ei „nu pot să deseneze". După ce copiii și-au dezvoltat această atitudine [dacă ne reamintim stadializarea exprimării artistice (Malchiodi, 2003) prezentată mai devreme, putem afirma că această atitudine apare în jurul vârstei de 12-13 ani], angajarea lor în activități artistice va fi destul de dificilă. În aceste situații trebuie să le amintim copiilor că în ședințele de artterapie nu se fac evaluări cu privire la calitatea produsului artistic. O altă strategie de depășire a rezistenței copiilor poate fi organizarea unor activități comune, în care consilierul va participa activ (alături de copil) în realizarea lucrării artistice.

Aplicabilitatea artterapiei este demonstrată atât în consilierea copiilor, cât și a adulților, atât în terapii individuale, cât și în terapii de grup (Skaife și Huet, 1998; Waller, 2004; Pretorius, 2010) sau de familie. Exprimarea prin artă poate avea valențe terapeutice la orice nivel de vârstă și la orice tip de cultură și populație.

<u>De reținut!</u>

În artterapie, atenția <u>nu</u> este îndreptată spre estetica produsului final, ci asupra efectului terapeutic al creării acestuia.

Exprimarea prin artă poate avea valențe terapeutice la orice nivel de vârstă și la orice tip de cultură și populație!

Ce aflăm despre copil în timpul ședințelor artterapeutice?

Încă din momentul în care copilul intră în cabinetul de consiliere, terapeutul poate să culeagă informații despre acesta. Comportamentul verbal și non-verbal manifestat de către copil (în timpul realizării sarcinii de lucru, dar și în momentele de pauză de pe parcursul ședințelor) oferă informații valoroase despre el, dar și despre problema cu care se confruntă. Trip (2007) prezintă câțiva indici pe care consilierul trebuie să-i urmărească în comportamentul copilului din timpul ședințelor artterapeutice, și anume:

- *modul în care copilul se angajează în activitatea artistică* oferă informații referitoare la stilul său caracteristic de a se implica și în alte activități (de exemplu: copiii care cer explicații, au nevoie de aprobare, de permisiunea consilierului sunt caracterizați de nesiguranță în propriile forțe);
- *materialul din care confecționează produsul* poate să ofere informații despre personalitatea copilului (de exemplu: copiii care aleg cariocile pot fi caracterizați ca fiind încrezători în sine);

– *subiectul produsului* poate să ofere informațiile necesare cunoașterii copilului și a problemei acestuia;

– *mărimea produsului artistic final* poate să ofere informații legate de nivelul stimei de sine a copilului (mărimile medii sunt cele care nu reflectă probleme majore de relaționare sau legate de propria imagine, pe când mărimile mici sau foarte mari pot reflecta existența unor tulburări în acest sens);

– *calitatea și tonul global al imaginii desenului* oferă informații despre conceptul de sine al copilului și despre natura interacțiunilor stabilite (de exemplu: imaginea poate fi tristă sau veselă, elaborată sau simplă, organizată sau haotică, liniștită sau turbulentă);

– *plasarea figurii în pagină* poate oferi informații referitoare la aspirațiile copilului (de exemplu: desenul realizat în partea de sus a paginii poate semnifica urmărirea unor scopuri de neatins; desenul realizat la baza paginii poate simboliza prezența nesiguranței și depresiei; iar centrarea desenului pe mijlocul paginii indică securitate, autodirecționare, centrare pe sine, tendința de a trăi aici și acum);

– *cantitatea detaliilor* oferă informații legate de adaptabilitatea copiilor (de exemplu: copiii adaptați oferă detalii, relatând că le cunosc și că sunt interesați de acestea; detaliile în exces pot semnifica necesitatea controlului asupra mediului în care trăiesc);

– *ștersăturile* pot de asemenea să ofere informații despre gradul de adaptabilitate al copilului (de exemplu: un copil adaptat va avea mai puține ștersături, iar utilizarea ștersăturilor în exces poate sugera nesiguranță);

– *calitatea și apăsarea pensulei* pot oferi informații referitoare despre trăsături precum securitatea, determinismul sau persistența (de exemplu: liniile drepte descriu cele trei trăsături enumerate mei devreme, liniile curbe reflectă flexibilitate, liniile subțiri pot simboliza nesiguranță/timiditate, liniile groase pot însemna agresivitate, iar prezența umbrelor poate reflecta existența unui nivel ridicat de anxietate).

O valoroasă abordare a asocierii culorilor (alese de către copil) cu tipul de temperament al acestora este realizată de Bonchiș (2010) în volumul intitulat „Desenul și dezvoltarea cognitivă a copiilor". Autoarea afirma faptul că temele alese, modul de execuție al desenului, dar mai ales culorile utilizate pot evoca tipul de temperament pe care îl are copilul (fie el închis, introvertit, fie deschis, extravertit, sociabil). În acest sens, culorile calde sunt specifice temperamentelor predominant extravertite, iar culorile reci, închise, terne sunt caracteristice temperamentelor introvertite. În ceea ce privește diferențele de gen existente în alegerea culorilor, autoarea afirma că băieții sunt mai realiști

în alegerea temelor și a culorilor. Scenele adesea alese de către băieți sunt cele de natură agresivă, pe când fetele preferă teme mai sensibile, pacifiste, aleg peisaje, flori, animale familiare, personaje fericite. O altă diferență este redată de particularitățile traseelor; băieții realizează linii mai mult unghiulare, directe și mai puțin controlate, iar fetele conturează linii mai simple, mai lejere.

În aceeași lucrare, Bonchiș (2010) prezintă și o simbolistică a culorilor. Din lista cu semnificația culorilor prezentăm următoarele:

– *roșu* reprezintă pasiune, vitejie, dragoste, furie, violență, acțiune, lipsă de control emoțional etc.;
– *galben* reprezintă veselie, cumințenie, superioritate, divinitate, fericire, putere masculină etc.;
– *albastru* simbolizează blândețe, seninătate, tandrețe, răceală, intelectualism etc.;
– *alb* reprezintă neutralitate, răceală, puritate, vid, inocență, bunătate, etc.;
– *negru* simbolizează anxietate, doliu, culpabilitate, mister, depresie etc.

Având ca reper o astfel de evidență a semnificației culorilor este foarte utilă în activitățile artterapeutice, consilierul putând să obțină numeroase informații referitoare la copil și problema acestuia.

Observațiile realizate pe baza caracteristicilor prezentate (atât cele legate de modalitatea de realizare a desenului, cât și cele legate de asocierea culorilor cu tipurile de temperament sau cu diferențele de gen) sunt de natură informală. Evaluarea copilului și a problemei acestuia, în cadrul artterapiei, este de natură calitativă, nefiind utilizate date sau scoruri brute ca și în cazul unor chestionare, teste sau scale. Artterapia, în general, se bazează pe o evaluare informală a produselor realizate de către copil. În acest sens, este importantă experiența consilierului și capacitatea acestuia de a interpreta obiectiv fiecare comportament (voluntar sau involuntar) manifestat de copilului.

Cabinetul de consiliere în artterapie

Fiecare consilier are cabinetul organizat într-un mod diferit de ceilalți, dar toate cabinetele de consiliere acreditate trebuie să îndeplinească o serie de cerințe standard emise de către Colegiul Psihologilor din România. Dintre acestea amintim următoarele: dimensiunea spațiului - de minim 10 m^2; mobilierul - adecvat activităților desfășurate; calculatorul - conectat la internet pentru consilierea vocațională; prezența unui set de teste și instrumente necesare activităților de consiliere vocațională, de evaluare și diagnoză psihologică; condiții optime de luminozitate, aerisire și igienico-sanitare; condiții necesare ce să sprijine confidențialitatea, securitatea fizică și emoțională a copiilor (Drugaș și Dulău, 2010):

Îndeplinind aceste cerințe, vom oferi cabinetului de consiliere valențe pozitive, securizante în care copiii își pot explora preocupările, îngrijorările,

nevoile, problemele şi tulburările. În orice situaţie, prezenţa în cabinetul de consiliere îl separă pe copil de experienţa de zi cu zi, oferindu-i posibilitatea de a se autocunoaşte şi dezvolta într-un cadru cald, securizant şi primitor.

Şedinţele de artterapie trebuie să se desfăşoare într-un cadru special amenajat pentru specificul acestora. Standardele prezentate mai devreme (legate de atestarea cabinetelor) le putem concretiza prin exemplificarea modalităţilor specifice în care trebuie să organizăm cabinetul, în cazul aplicării artterapiei în consilierea copiilor.

– *Intrarea în cabinet* trebuie să fie accesibilă printr-un singur loc, prin acest aspect se inspiră copiilor sentimentul de siguranţă (Case şi Dalley, 2005). În cazul în care accesul în cabinet se face prin două intrări, una dintre acestea trebuie să fie închisă, fiind de preferat să se aşeze o piesă de mobilier în dreptul său. Îndeplinind această particularitate, ajutăm la crearea securităţii fizice şi emoţionale a copiilor.

– *Spaţiul de lucru* destinat aplicaţiilor artterapeutice (de exemplu: activităţi de pictură, desen, sculptură, modelaj etc.) trebuie să fie organizat într-un cadru delimitat de restul cabinetului (Case şi Dalley, 2005). Construind acest spaţiu oferim copiilor posibilitatea de a se explora, autoobserva, evitând factorii disturbatori ce pot interfera cu sarcina de lucru.

– *Mobilierul* necesar pentru desfăşurarea şedinţelor de artterapie nu constă în obiecte sofisticate sau greu de procurat, fiind necesare doar câteva dulapuri pentru depozitarea materialelor necesare, o masă de lucru şi scaune.

– *Materialele* necesare într-un cabinet cu specific artterapeutic sunt: acuarele, pensule de diferite mărimi, vase pentru apă, creioane grafice, creioane colorate, o varietate largă de foi de hârtie şi cartoane (de culori şi mărimi diferite) etc.

Categoriile de materiale esenţiale pentru şedinţele de artterapie sunt puţine la număr şi foarte cunoscute. Rubin (1984) realizează o sinteză, pe cât de simplă, pe atât de utilă, a categoriilor de materiale ce nu trebuie să lipsească din cabinetul de consiliere cu specific artterapeutic.

1. În primul rând sunt menţionate suprafeţele de lucru, acestea includ: hârtii (de toate dimensiunile, culorile şi de grosimi diferite), cartoane (de dimensiuni, culori şi grosimi diferite), pânze şi lemn. Este important ca terapeutul să cunoască beneficiile şi limitele utilizării acestor materiale în funcţie de ceea ce doreşte să realizeze în acea şedinţă de artterapie, în acest fel se va evita utilizarea unor materiale nepotrivite pentru sarcina respectivă.
2. Instrumentele pentru desen constituie o altă categorie de materiale pe care consilierul trebuie să le deţină în cabinet. Terapeutul trebuie să fie familiarizat cu toate tipurile de creioane grafice (cu mină moale/tare, subţire/groasă etc.), colorate (tradiţionale sau cerate), cărbune, markere, cretă de diferite mărimi şi forme. Este important să se utilizeze suprafaţa de lucru potrivită pentru instrumentele de desen alese.
3. O categorie asemănătoare este şi cea a instrumentelor necesare pentru pictură. Cabinetul trebuie să fie dotat cu acuarelele în tuburi (consistenţă moale) sau în cutii din plastic (consistenţă tare), cu tempera în stare solidă, lichidă sau praf, cu vopsea cu guaşă, cu pensule de diferite dimensiuni şi grosimi etc.
4. Pe lângă aceste categorii, putem să includem şi materialele necesare modelajului (plastilină, lut, pastă pentru modelaj etc.) sau sculpturii instrumente pentru tăiat, cioplit, sculptat cum ar fi: diferite cuţitaşe, dălţi etc.) specifice, de altfel, tot artelor vizuale.

Adepţii artterapiei promovează materialele de calitate, variate şi suficiente pentru a desfăşura şedinţele artterapeutice planificate. Respectul pentru materialele terapeutice utilizate nu se reflectă numai în alegerea celor de calitate superioară, ci şi în modalitatea prin care acestea sunt utilizate şi păstrate.

– *Caracteristicile ergonomice* ale cabinetului (luminozitatea, căldura, accesul la materiale, condiţiile de igienă, accesul la apă) trebuie să satisfacă pe deplin nevoile consilierului şi ale copilului. Având în vedere specificul metodelor utilizate în şedinţele de artterapie (pictura, desenul, dactilopictura, sculptura, modelajul, colajul, construcţia din materiale), trebuie să subliniem importanţa menţinerii condiţiilor optime de igienă.

Organizarea cabinetului în conformitate cu particularităţile de vârstă ale copiilor, amenajarea ergonomică a mobilierului, păstrarea condiţiilor optime de igienă ajută copilul să se simtă într-un climat securizant, accesibil şi primitor, maximizând, totodată, şi funcţionalitatea cabinetului

Roger Arguile, consilier şcolar (St. Mary's School, Bexhill-on-Sea, Anglia) şi artist, a prezentat modalitatea de organizare a cabinetului propriu cu specific artterapeutic (apud Case şi Dalley, 2005). Pentru a concretiza modul în care putem să organizăm cabinetul de consiliere, după standardele prescrise de artterapie, vă oferim varianta pe care a adoptat-o Arguile (descriere pe care acesta a realizat-o într-o scrisoare adresată autoarelor Case şi Dalley în 1990).

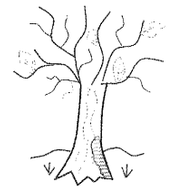
Cabinetul lui Arguile are o suprafață de 20x20 picioare (aproximativ 36 m^2) şi este împărțit în două jumătăți de un paravan cu înălțimea de 6 picioare (aproximativ 1,8 m). Accesul dintr-o parte în alta se realizează pe la unul din capetele paravanului. O parte a cabinetului reprezintă biroul său, iar cea de-a două jumătate este amenajată pentru activitățile artterapeutice. Prin această delimitare, copiii pot face diferența între spațiul personal al consilierului şi cel destinat terapiei. Biroul său este dotat cu: dulapuri pentru depozitarea cărților, o masă, scaun, un casetofon, iar suprafața destinată artterapiei este dotată cu: o masă, două scaune, un covor pe care sunt aşezate două taburete, dulapuri pentru depozitarea materialelor şi o chiuvetă.

Materialele ce pot fi găsite în suprafața destinată şedințelor de artterapie sunt: creioane grafice, creioane colorate, cărbune, acuarele, lipici, plastilină, foi de hârtie. De asemenea are la dispoziție aparatură audio, video şi jucării, în cazul în care şedințele terapeutice se îndreaptă în acel sens. Covoraşul aşezat în această parte a cabinetului este o zonă în care se poate sta pe jos, şi de mute ori acesta simbolizează lucruri precum: insulă cu comori, dormitor, magazin, peşteră, mare, stradă etc. Aşadar, întreaga cameră este o arie a creativității în care copiii se luptă cu propriile dificultăți, probleme şi tulburări.

Partea a II-a

I. DEZVOLTAREA PROCESELOR SENZORIO-PERCEPTIVE

1. Copacul magic



Obiectiv: dezvoltarea senzațiilor tactile
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: un panou din polistiren (30/30 cm[1]) pe care să fie conturată forma unui copac (vezi Anexa I.1 „Copacul magic"), scoarță de copac, frunze, crenguțe, mușchi
Etape:

- Analizarea și numirea elementelor componente ale copacului în funcție de contururile de pe panoul prezentat;
- Așezarea elementelor componente în conturul potrivit (trunchiul copacului, coroana, crenguțele, frunzele și mușchiul);
- Atingerea, de către copil, a părților componente ale copacului și verbalizarea a ceea ce simte;
- Compararea structurilor perceptiv motrice percepute (*moale*/mușchiul – *tare*/scoarța de copac; *fin*/frunza – *aspru*/scoarța copacului; *subțire*/crenguțele – *gros*/scoarța copacului);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

2. Peisaj de iarnă[2]

Obiectiv: dezvoltarea senzațiilor tactile
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: Anexa I.2 „Peisaj de iarnă" (de preferat xerocopie pe o foaie de bloc de desen mai groasă), acuarele în tub (albastru deschis), pastă de dinți albă, pensulă foarte groasă, pensulă cu grosime medie, eșarfă
Etape:
Ședința 1:

- Analizarea peisajului de iarnă conturat pe foaia de desen;
- Realizarea peisajului de iarnă respectând următoarele indicații:

---

[1] Această formulă de prezentare a dimensiunilor o vom utiliza pe parcursul tuturor activităților, ea reprezentând lățime/lungime.
[2] Activitatea se realizează pe parcursul a două ședințe.

- cu pensula medie se va colora toată foaia cu albastru deschis, realizând astfel fondul pe care vor fi aplicate celelalte elementele,
- cu pensula groasă se va lua pastă de dinți și se va contura zăpada care s-a așezat pe garduri, pe brad și pe casă,
- prin dactilopictură se vor realiza fulgii de zăpadă (din pastă de dinți).

- Se va lăsa să se usuce până la ședința următoare;
- Analiza rezultatului și discuții.

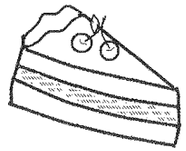
Ședința 2:

- Recapitularea modului în care s-a realizat peisajul (cu apă/fără apă/dactilopictură);
- Analiza tactilă a peisajului în timp ce copilul este legat la ochi și numirea a ceea ce crede că reprezintă ceea ce atinge;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important să se utilizeze multă pastă de dinți în conturarea zăpezii și a fulgilor de nea.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea memoriei
**dezvoltarea imaginației

3. Construiește după miros



Obiectiv: dezvoltarea simțului olfactiv
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa I.3 „Construiește după miros", eșarfă, plastilină, pastă pentru modelaj, pământ, o prăjiturică (de preferat pișcoturile) din comerț, bomboane gumate (cu diferite arome), frișcă, diferite caramele sau bezele
Etape:

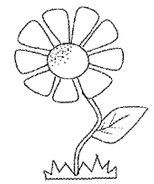
- Analizarea celor două imagini din anexă (casa și prăjitura) prin enumerarea materialelor ce se folosesc în realizarea lor;
- Selectarea materialelor necesare pentru realizarea casei/prăjiturii prin diferențierea lor după miros (copilul, legat la ochi, va trebui să spună la ce folosește materialul analizat olfactiv);
- Realizarea prăjiturii din materialele prezente;

- Modelarea casei cu ajutorul materialelor selectate;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important să se realizeze întâi prăjitura, iar apoi căsuța, păstrându-se astfel condițiile de igienă necesare.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea imaginației

4. Floarea magică



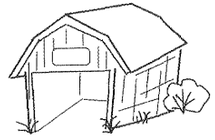
Obiectiv: dezvoltarea senzațiilor vizuale
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa I.4 „Floarea magică", obiecte din cabinet
Etape:

- Analizarea florii din fișă prin numirea părților componente;
- Descrierea elementelor componente ale florii, prin precizarea formelor, culorilor și dimensiunilor;
- Alegerea unor obiecte din cabinet (având la dispoziție o perioadă scurtă de timp, de exemplu 10 sec.) pentru realizarea florii magice (floarea se va realiza fie pe masă, fie pe duşumea, covor etc.);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important ca în momentul selectării obiectelor din cabinet copilul să fie foarte selectiv în alegeri, concentrându-și atenția după indicatori vizuali (fără a se răzgândi); ce a luat prima dată, aceea rămâne!

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea atenției

5. Ferma



Obiectiv: dezvoltarea senzațiilor auditive
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: imagini din Anexa I.5a. „Ferma" (acestea

vor fi prinse pe o bucată de polistiren de 50/100 cm), casetă audio cu sunete de animale (pot fi utilizate jucării muzicale, soft-uri educaționale, soft-uri logopedice sau consilierul poate să emită el singur sunetele), imagini cu animale din Anexa I.5b., foarfece, ace cu gămălie

Etape:

- Înainte de începerea activității, consilierul va aşeza imaginile din Anexa I.5a. pe placa de polistiren, realizând astfel cadrul fermei;
- Analiza fermei şi exemplificarea unor animale şi păsări ce cresc în cadrul acesteia;
- Numirea animalelor şi păsărilor din imagini;
- Explicarea regulilor jocului:
  - va trebui să asculte foarte atent şi să numească animalul/pasărea pe care a auzit-o;
  - în momentul recunoaşterii animalului domestic, va trebui să-l pună în curtea fermei, fiind important şi locul unde va fi aşezat.
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:

*dezvoltarea atenției

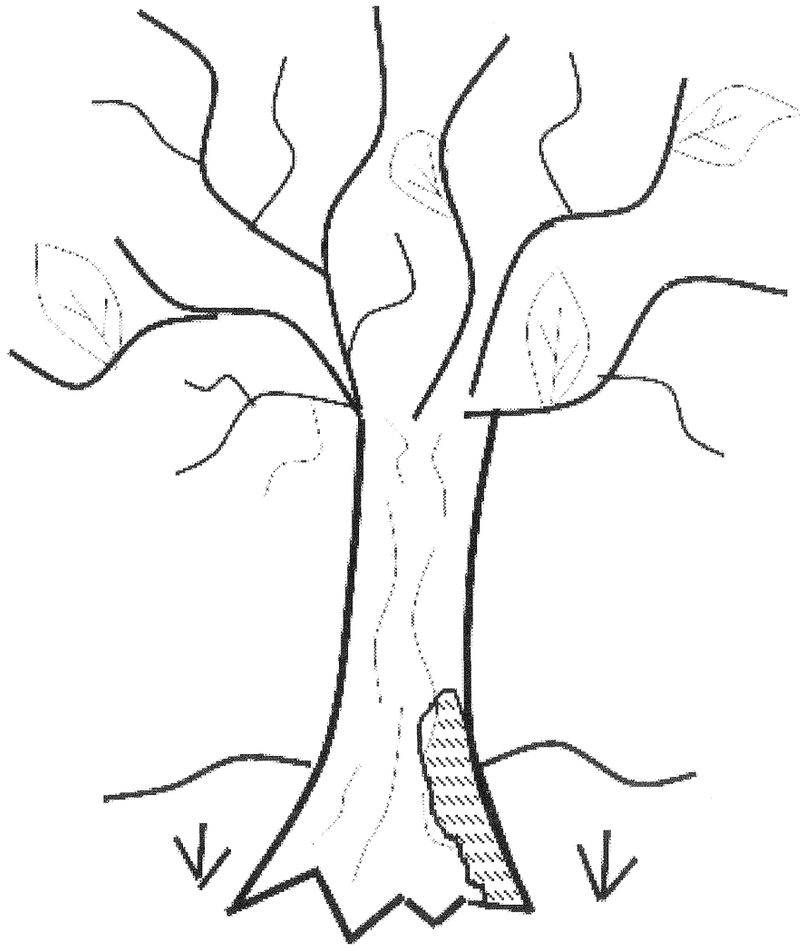
**dezvoltarea memoriei auditive

***dezvoltarea gândirii (definirea noțiunilor)

ANEXE

Anexa I.1

Copacul magic

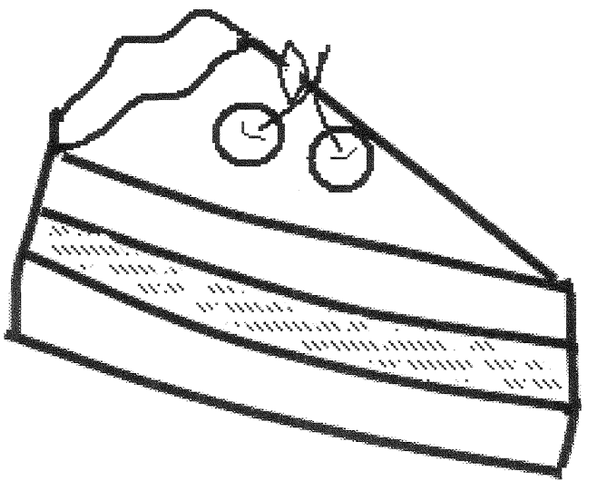


Anexa I.2

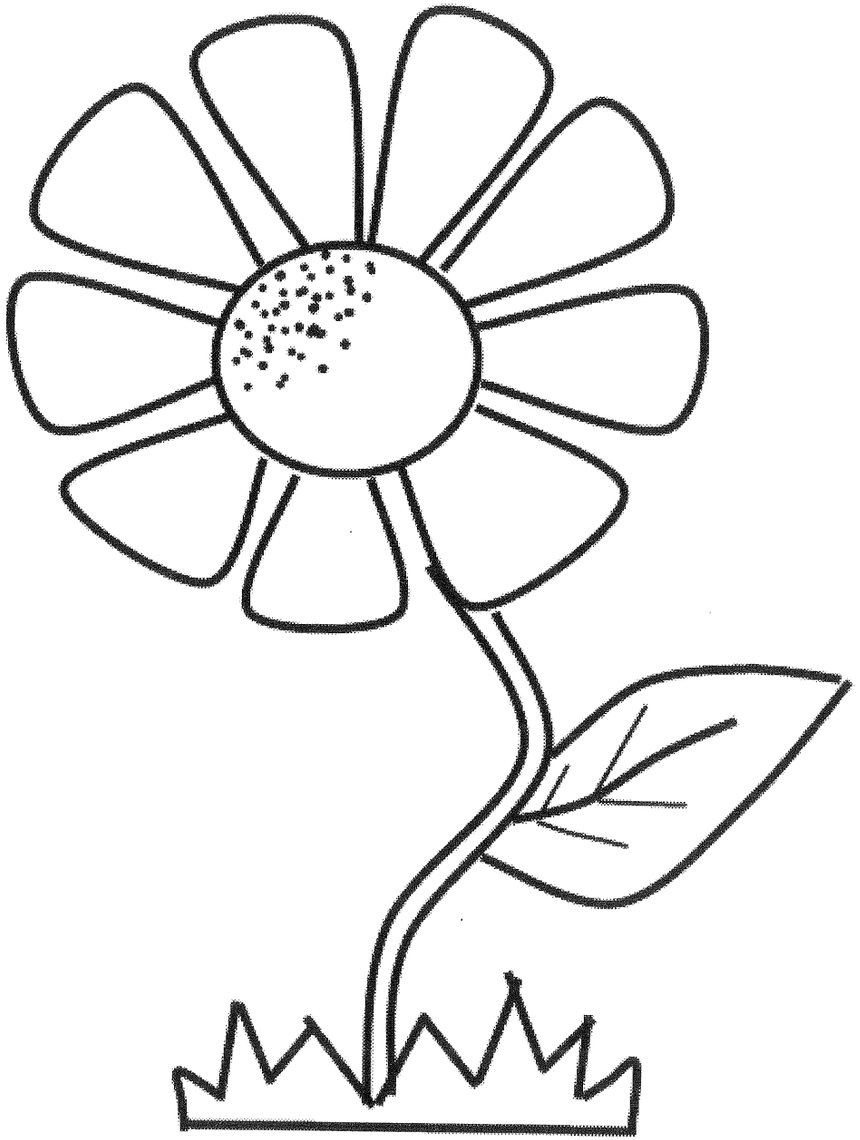
Peisaj de iarnă

Anexa I.3

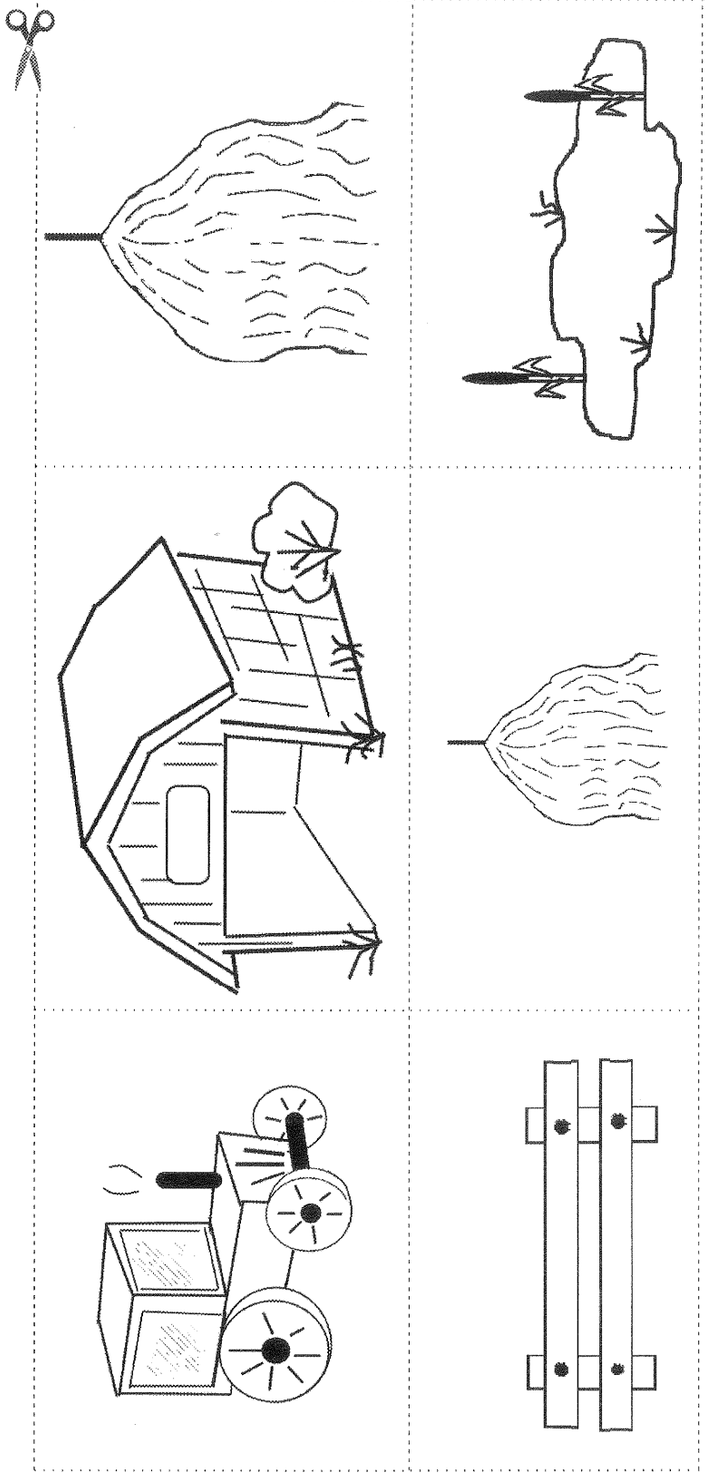
Construieşte după miros



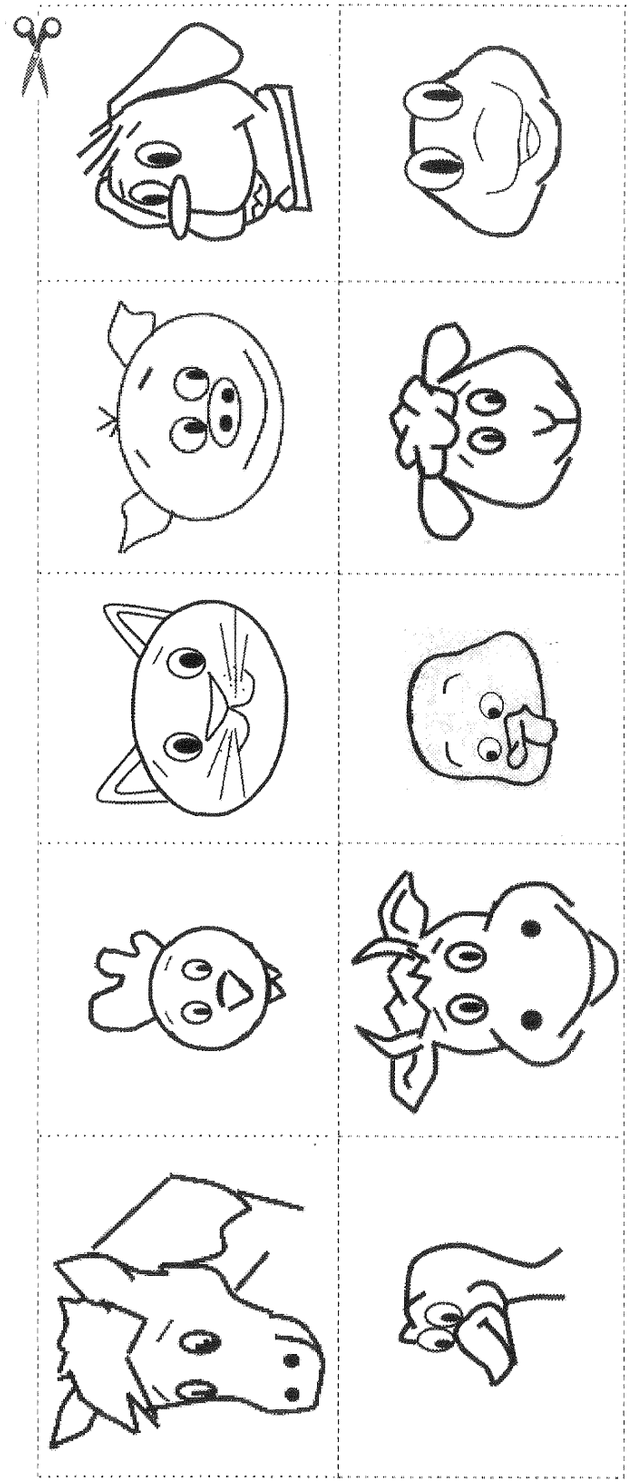
Anexa I.4
Floarea magică



Anexa I.5a.
Ferma

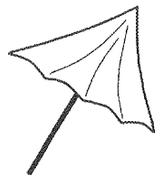


Anexa I.5b.
Ferma



II. DEZVOLTAREA GÂNDIRII

6. La plajă



Obiectiv: dezvoltarea gândirii creative prin rezolvarea unor situații problemă
Metode terapeutice: colajul, pictura
Materiale: imaginile din Anexa II.1 „La plajă", carton A4 (galben), foarfece, lipici, acuarele, pensule de diferite mărimi
Etape:

- Analiza imaginilor din Anexa II.1 și o definire succintă a acestora;
- Decuparea imaginilor din anexă;
- Stabilirea modalității de realizare a colajului „La plajă" cu ajutorul imaginilor prezentate;
- Realizarea colajului prin lipirea imaginilor pe carton;
- Colorarea imaginilor din cadrul colajului (copilul fiind încurajat să adauge alte elemente, dacă decide că este nevoie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

! *Este foarte important ca imaginile să fie așezate în colaj după modul în care își imaginează copilul, consilierul având doar rolul de supraveghere.*

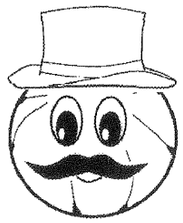
! *Se pot utiliza și creioanele colorate sau cariocile, dar pictura antrenează copiii într-un grad mai mare.*

Alte idei:

- Se pot folosi obiecte concrete în loc de imagini.
- Se poate realiza activitatea cu temă la alegere, „La plajă" fiind doar un exemplu.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea creativității

7. Omul minge



Obiectiv: dezvoltarea gândirii creative prin rezolvarea unor situații problemă
Metode terapeutice: colajul, pictura
Materiale: imaginile din Anexa II.2 „Omul minge", carton A4 (colorat), foarfece, lipici, acuarele, pensule de diferite mărimi
Etape:

- Analiza imaginilor din Anexa II.2 şi o definire succintă a acestora;
- Decuparea imaginilor din anexă;
- Stabilirea modalității de realizare a colajului „Omul minge" cu ajutorul imaginilor prezentate;
- Realizarea colajului prin lipirea imaginilor pe carton;
- Colorarea imaginilor din cadrul colajului (copilul fiind încurajat să adauge alte elemente, dacă decide că este nevoie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Este foarte important ca imaginile să fie aşezate în colaj după modul în care îşi imaginează copilul, consilierul având doar rolul de supraveghere.

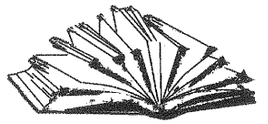
Se pot utiliza şi creioanele colorate sau cariocile, dar pictura antrenează copiii într-un grad mai mare.

Alte idei:

- Se pot folosi obiecte concrete în loc de imagini.
- Se poate realiza activitatea cu temă la alegere, „Omul minge" fiind doar un exemplu.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea creativității

8. Cartea umblătoare



Obiectiv: dezvoltarea gândirii creative prin rezolvarea unor situații problemă
Metode terapeutice: colajul, pictura
Materiale: imaginile din Anexa II.3 „Cartea umblătoare", carton A4 (colorat), foarfece, lipici, acuarele, pensule de diferite mărimi
Etape:

- Analiza imaginilor din Anexa II.3 şi o definire succintă a acestora;
- Decuparea imaginilor din anexă;
- Stabilirea modalității de realizare a colajului „Cartea umblătoare" cu ajutorul imaginilor prezentate;
- Realizarea colajului prin lipirea imaginilor pe carton;
- Colorarea imaginilor din cadrul colajului (copilul fiind încurajat să adauge alte elemente, dacă decide că este nevoie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Este foarte important ca imaginile să fie aşezate în colaj după modul în care îşi imaginează copilul, consilierul având doar rolul de supraveghere.

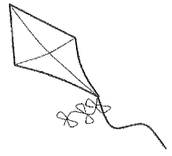
Se pot utiliza şi creioanele colorate sau cariocile, dar pictura antrenează copiii într-un grad mai mare.

Alte idei:

- Se pot folosi obiecte concrete în loc de imagini.
- Se poate realiza activitatea cu temă la alegere, „Cartea umblătoare" fiind doar un exemplu.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea creativității

9. Zmeu pe roți



Obiectiv: dezvoltarea gândirii creative prin rezolvarea unor situații problemă
Metode terapeutice: colajul, pictura

Materiale: imaginile din Anexa II.4 „Zmeu pe roți", carton A4 (colorat), foarfece, lipici, acuarele, pensule de diferite mărimi

Etape:

- Analiza imaginilor din Anexa II.4 și o definire succintă a acestora;
- Decuparea imaginilor din anexă;
- Stabilirea modalității de realizare a colajului „Zmeu pe roți" cu ajutorul imaginilor prezentate;
- Realizarea colajului prin lipirea imaginilor pe carton;
- Colorarea imaginilor din cadrul colajului (copilul fiind încurajat să adauge alte elemente, dacă decide că este nevoie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

! *Este foarte important ca imaginile să fie așezate în colaj după modul în care își imaginează copilul, consilierul având doar rolul de supraveghere.*

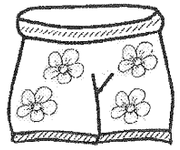
! *Se pot utiliza și creioanele colorate sau cariocile, dar pictura antrenează copiii într-un grad mai mare.*

Alte idei:

- Se pot folosi obiecte concrete în loc de imagini.
- Se poate realiza activitatea cu temă la alegere, „Zmeu pe roți" fiind doar un exemplu.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea creativității

10. La plimbare în pantaloni scurți



Obiectiv: dezvoltarea gândirii creative prin rezolvarea unor situații problemă

Metode terapeutice: colajul, pictura

Materiale: imaginile din Anexa II.5 „La plimbare în pantaloni scurți", carton A4 (colorat), foarfece, lipici, acuarele, pensule de diferite mărimi

Etape:

- Analiza imaginilor din Anexa II.5 și o definire succintă a acestora;

- Decuparea imaginilor din anexă;
- Stabilirea modalității de realizare a colajului „La plimbare în pantaloni scurți" cu ajutorul imaginilor prezentate;
- Realizarea colajului prin lipirea imaginilor pe carton;
- Colorarea imaginilor din cadrul colajului (copilul fiind încurajat să adauge alte elemente, dacă decide că este nevoie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

! *Este foarte important ca imaginile să fie așezate în colaj după modul în care își imaginează copilul, consilierul având doar rolul de supraveghere.*

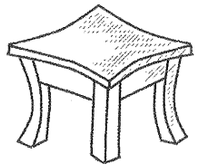
! *Se pot utiliza și creioanele colorate sau cariocile, dar pictura antrenează copiii într-un grad mai mare.*

Alte idei:

- Se pot folosi obiecte concrete în loc de imagini.
- Se poate realiza activitatea cu temă la alegere, „La plimbare în pantaloni scurți" fiind doar un exemplu.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea creativității

11. Masa și... cei de lângă ea



Obiectiv: definirea noțiunii „masă" prin desenarea a șase lucruri ce pot fi asociate cu această noțiune.

Metodă terapeutică: pictura

Materiale: Anexa II.6 „Masa și... cei de lângă ea", acuarele, pensule de diferite mărimi

Etape:

- Analiza Anexei II.6, punând accent pe imaginea din centrul acesteia („masa");
- Definirea noțiunii „masa";
- Alegerea a 6 elemente ce pot fi asociate cu noțiunea „masa" (de exemplu: scaun, cană, farfurie, tacâmuri, casă și o fetiță);

- Motivarea alegerilor făcute, realizând astfel asocierea între utilizarea mesei şi a celorlalte lucruri (de exemplu: „Scaunul este asociat cu masa deoarece atunci când mâncăm trebuie să stăm pe scaun."; „Pe masă sunt aşezate tacâmuri." etc.)
- Desenarea celor 6 elemente în spațiile destinate;
- Construirea unei definiții ce include toate cele 6 elemente desenate;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Alte idei:

- Se poate aşeza în centrul anexei orice noțiune care trebuie însuşită de către copil (Anexa II.7 serveşte ca fişă de lucru model în care se poate aşeza imaginea oricărei noțiuni);
- Se poate realiza un dicționar ale cărui file să reprezintă definirea unor noțiuni, prin această metodă.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginației

12. Obiecte răsucite

Obiectiv: dezvoltarea capacității de analiză şi sinteză a obiectelor distorsionate
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: Anexa II.8a., b. „Obiecte răsucite", creioane colorate
Etape:

- Analiza obiectelor din Anexa II.8a. şi descrierea lor succintă;
- Observarea imaginilor distorsionate din Anexa II.8b. şi numirea obiectelor ce sunt ilustrate;
- Desenarea obiectelor apărute în Anexa II.8b. în forma lor reală, manifestând atenție la caracteristicile lor principale;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Pentru copiii şcolari se poate începe direct cu recunoaşterea obiectelor distorsionate, sarcina fiind puțin mai dificilă.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea atenției

13. Micul constructor

Obiectiv: dezvoltarea capacității de rezolvare de probleme
Metode terapeutice: modelajul, construcție din materiale
Materiale: Anexa II.9 „Micul constructor", diferite materiale de construcție (scobitori, chibrituri, plastilină de diferite culori, pastă pentru modelaj din comerț, scoarță de copac, mici bucăți de lemn, pietricele etc.)
Etape:

- Analiza materialelor expuse şi descrierea lor în funcție de rolul pe care îl au în construirea diferitelor obiecte, lucruri, clădiri etc.;
- Analiza imaginilor din Anexa II.9 şi descrierea fiecărui obiect, subliniind utilitatea lui;
- Alegerea materialelor potrivite pentru construirea obiectelor din imagini;
- Construirea obiectelor;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea capacității de luare de decizii şi asumarea responsabilității pentru deciziile luate

14. Pe o insulă pustie

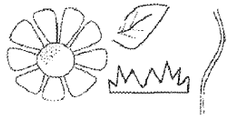
Obiectiv: dezvoltarea capacității de rezolvare de probleme
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: paie, vată, o bucată de material textil (mare), o scoarță de copac, un carton maro, un carton albastru, nisip

Etape:

- Crearea de către consilier a unui mediu specific unei insule pustii (cartonul albastru reprezintă oceanul, iar din cartonul maro se decupează o bucată, aceasta reprezentând insula);
- Prezentarea cadrului în care se va desfăşura activitatea (şi anume, copilul trebuie să ia în calcul numai ce se află pe masă, numai obiectele prezente, fără niciun alt lucru din cabinet) şi transmiterea stării pe care o simte o persoană dacă se află pe o insulă pustie;
- Analiza materialelor puse la dispoziție (pretinzând că doar aceste lucruri i-au mai rămas după ce a ajuns pe insula pustie);
- Stabilirea utilității pentru fiecare material în parte;
- Construirea obiectelor (de care ar avea nevoie pentru supraviețuirea pe insulă) din materialele puse la dispoziție (paie, vată, material textil şi scoarță);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginației
**dezvoltarea capacității de luare de decizii şi asumarea responsabilității pentru deciziile luate

15. Părți componente



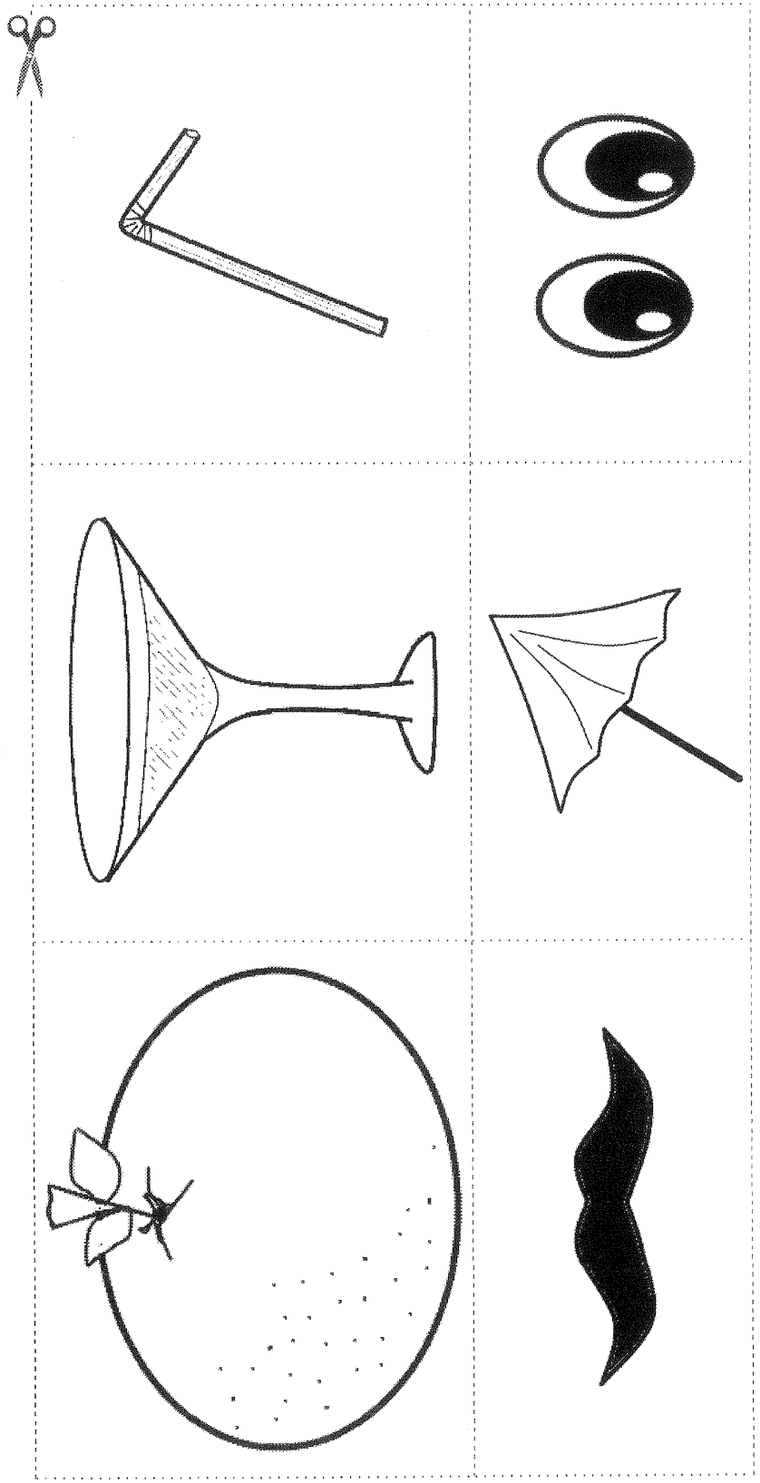
Obiectiv: dezvoltarea capacității de analiză şi sinteză
Metodă terapeutică: desenul
Materiale: Anexa II.10 „Părți componente", creioane colorate

Etape:

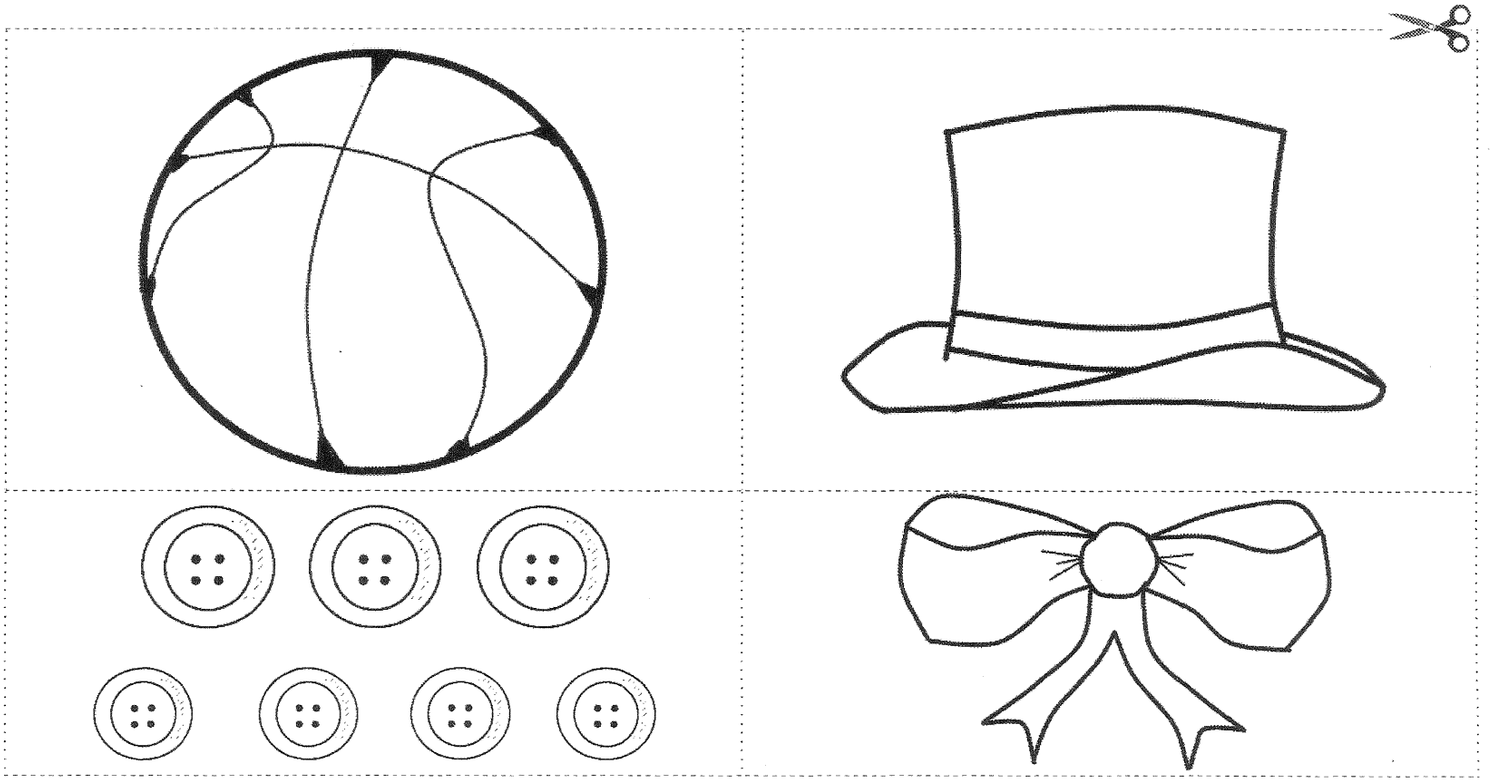
- Analiza imaginilor din Anexa II.10 şi descrierea succintă a acestora;
- Enumerarea elementelor componente ale fiecărei imagini;
- Desenarea părților componente în spațiile speciale din cadrul anexei;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
* dezvoltarea atenției

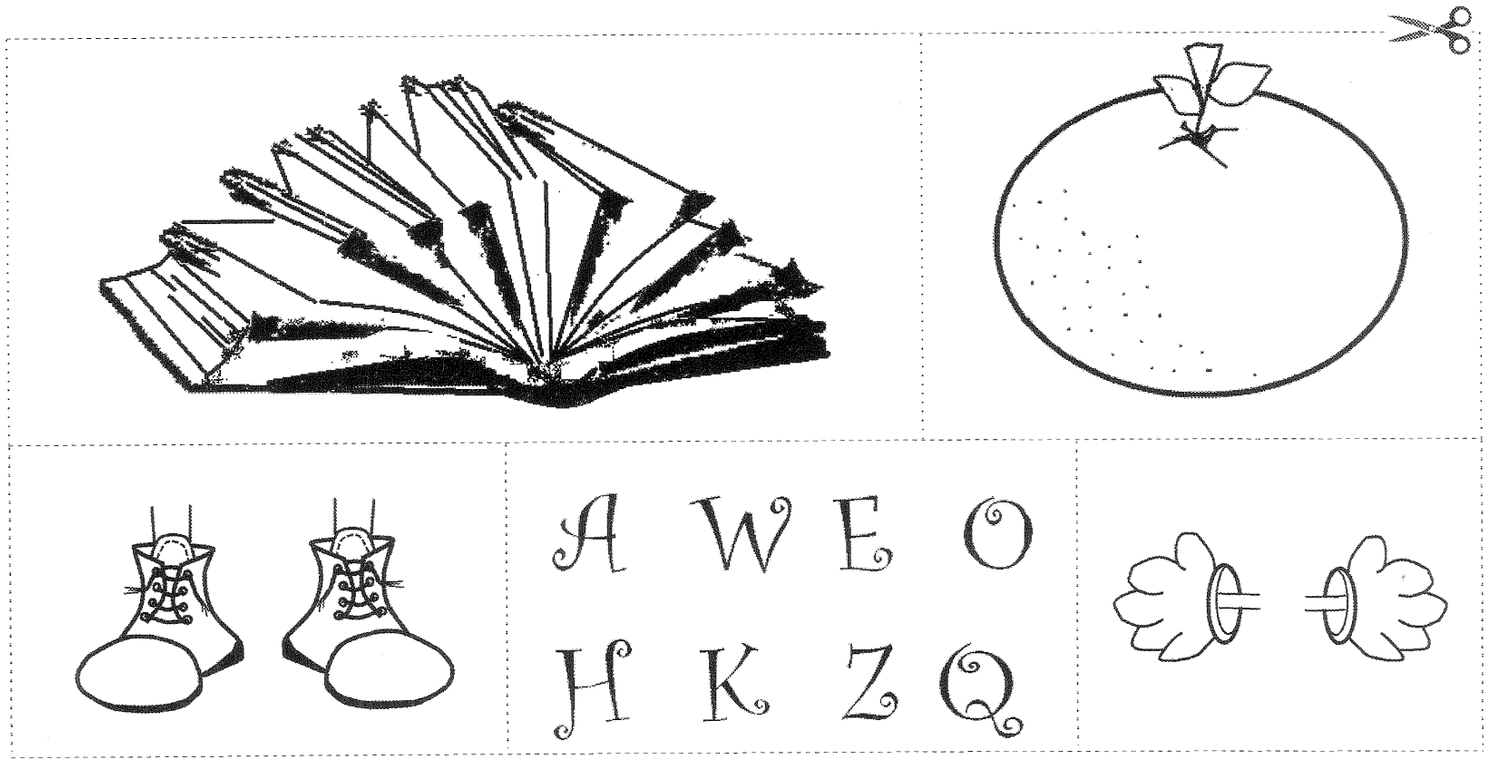
ANEXE
Anexa II.1
La plajă



Anexa II.2
Omul minge

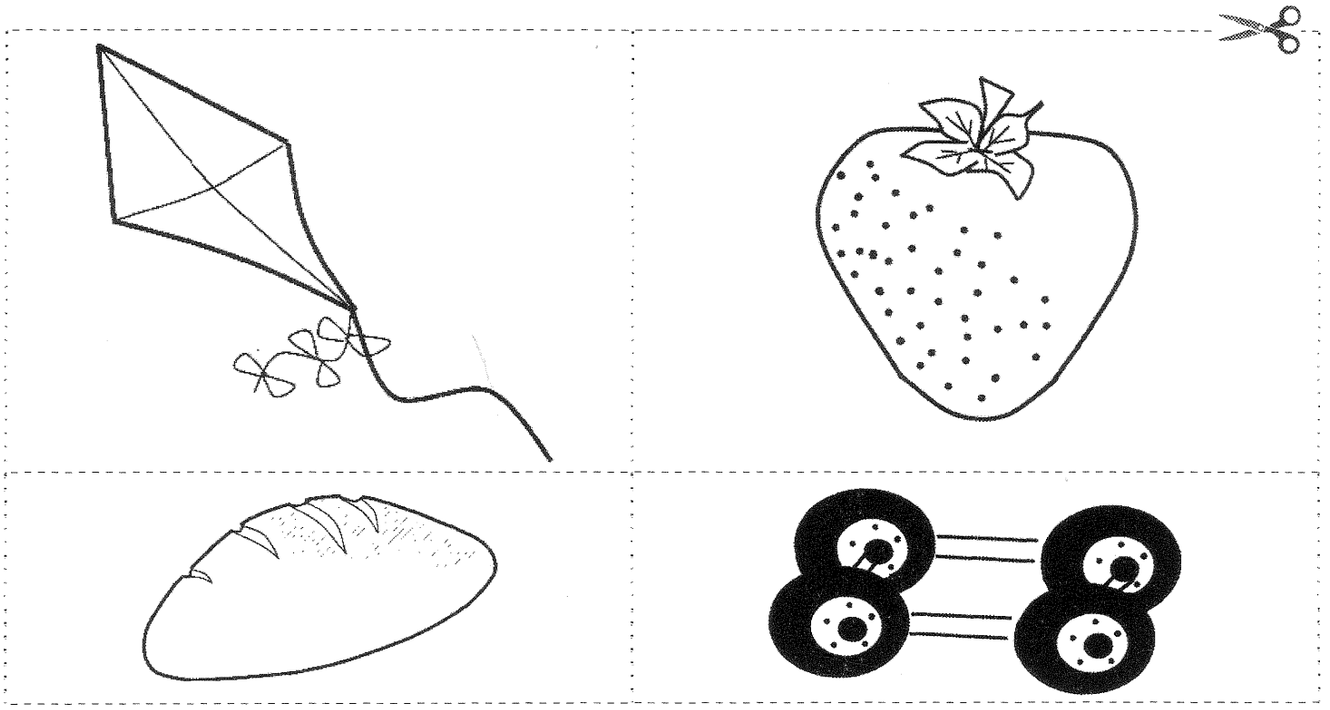


Anexa II.3
Cartea umblătoare



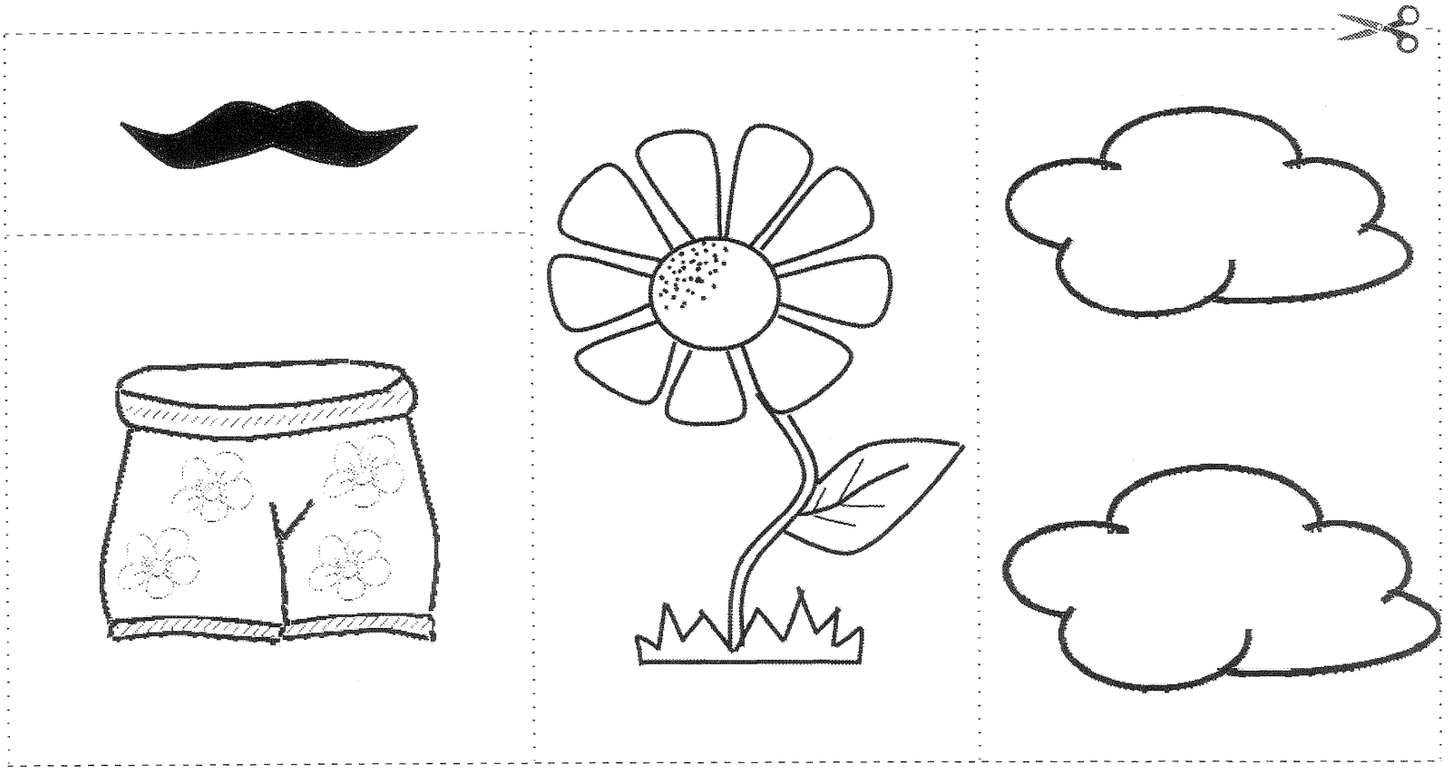
Anexa II.4

Zmeu pe roți



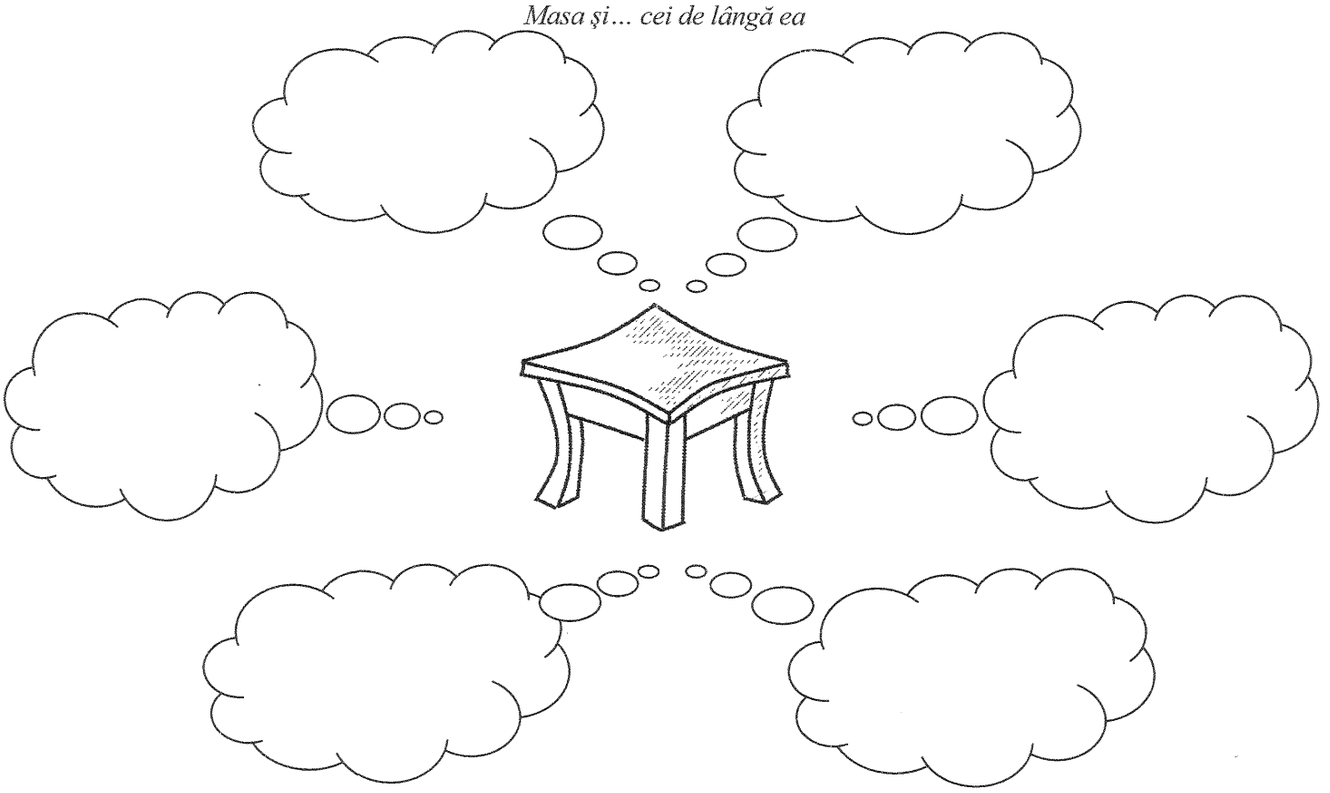
Anexa II.5

La plimbare în pantaloni scurți

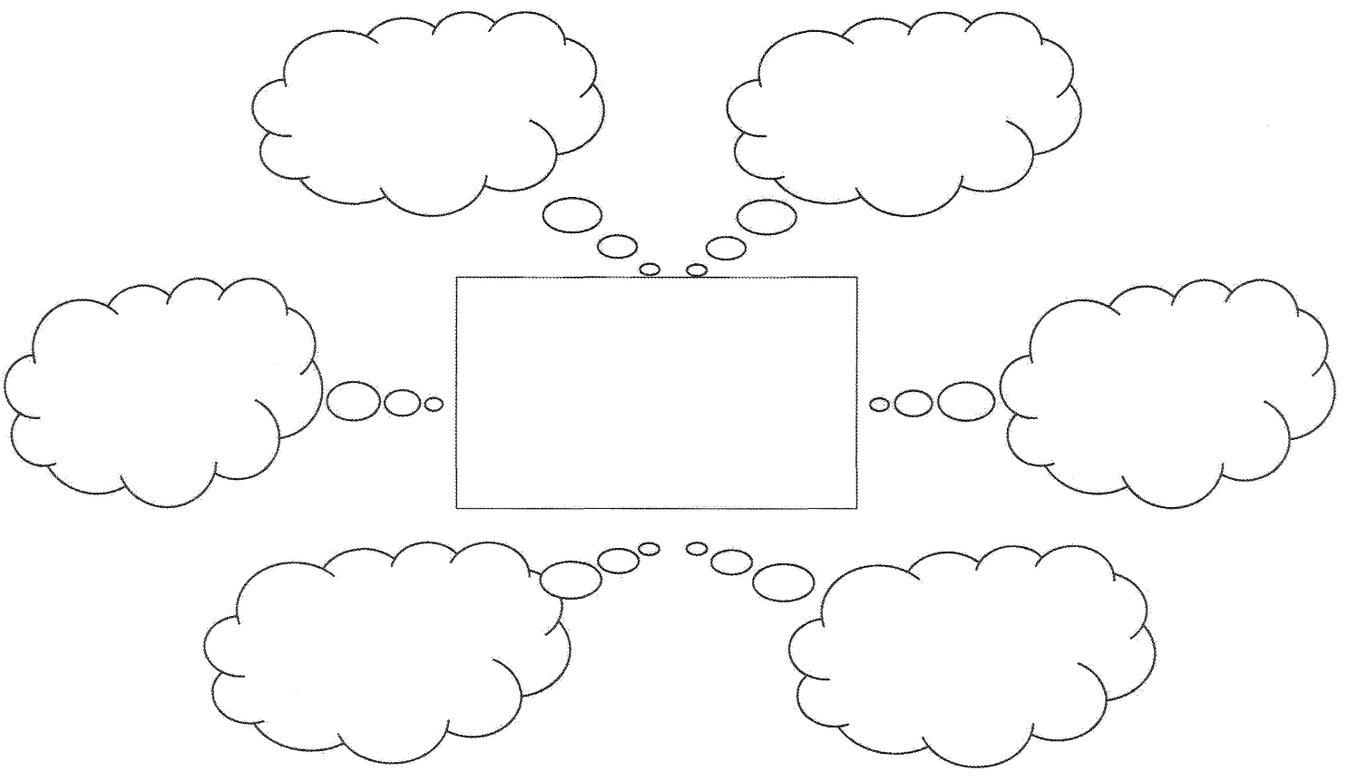


Anexa II.6

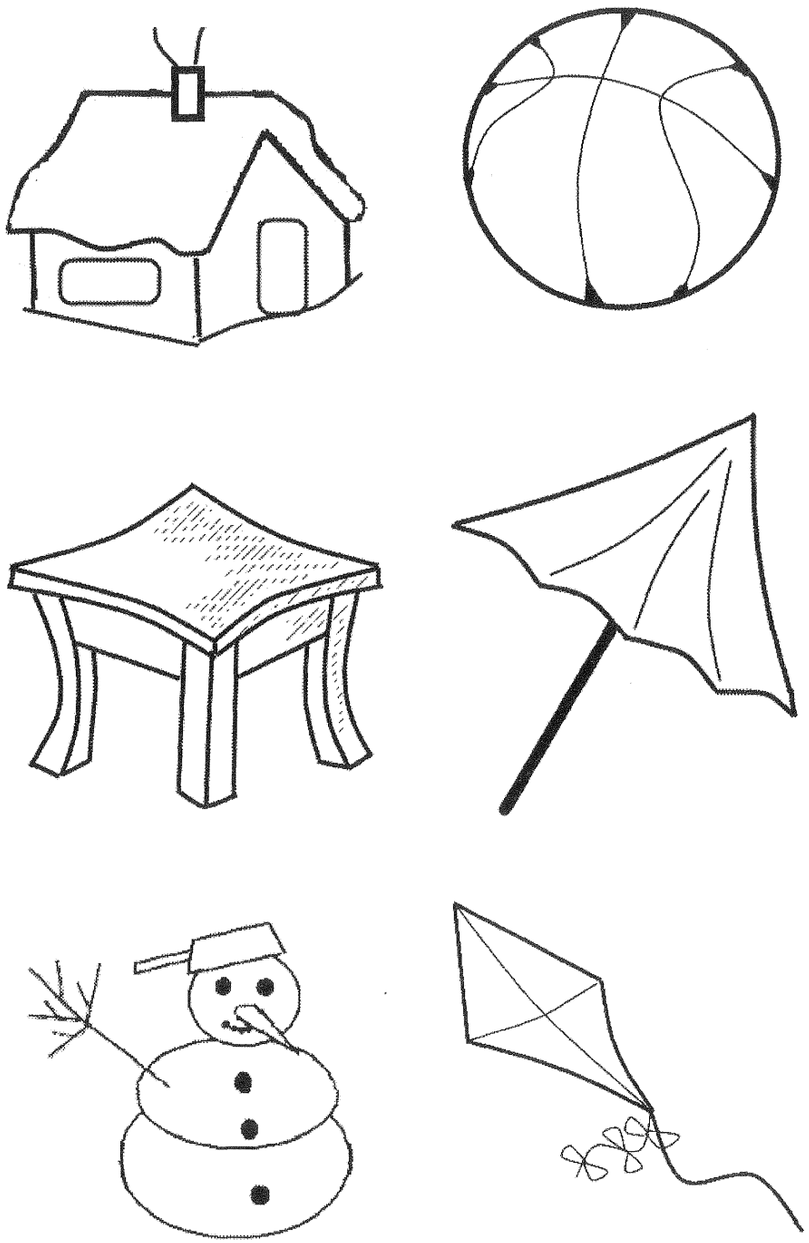
Masa și... cei de lângă ea



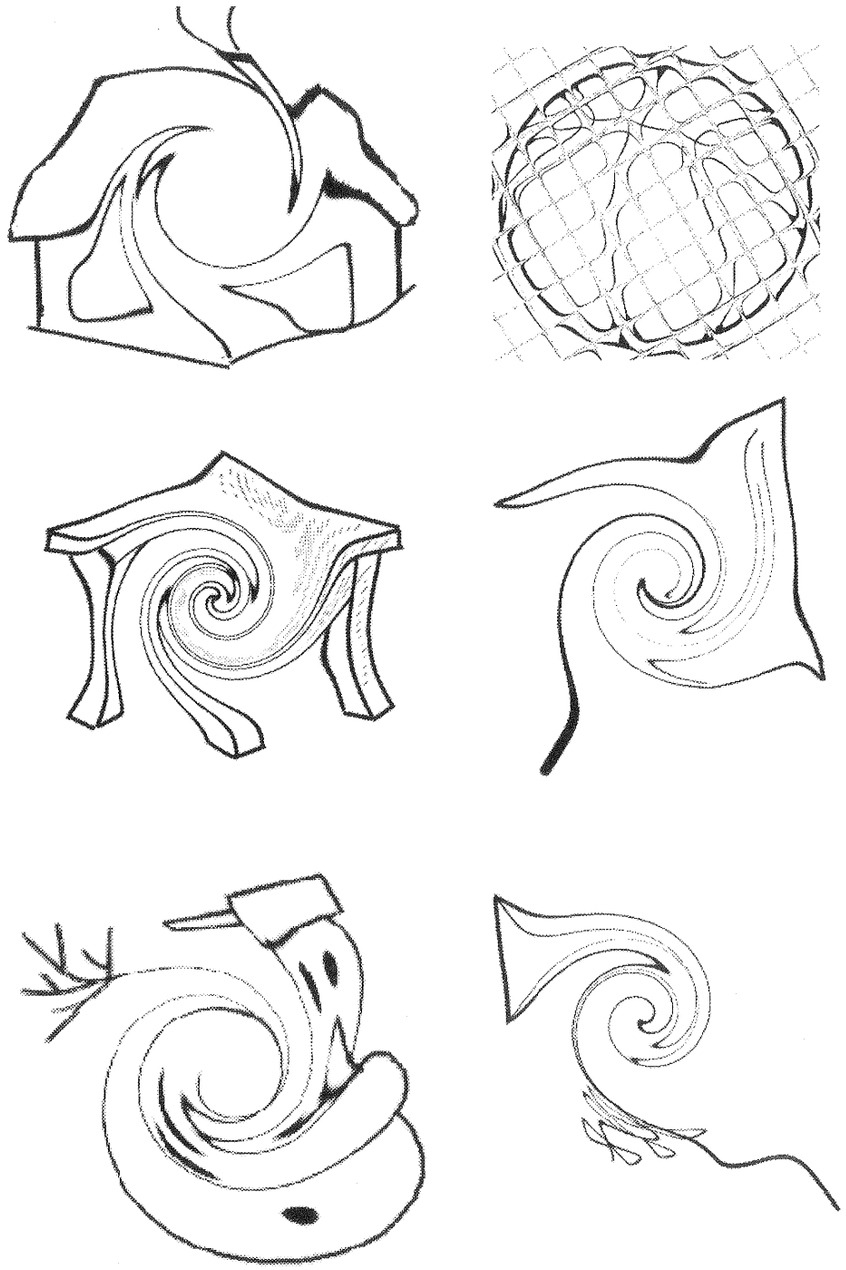
Anexa II.7



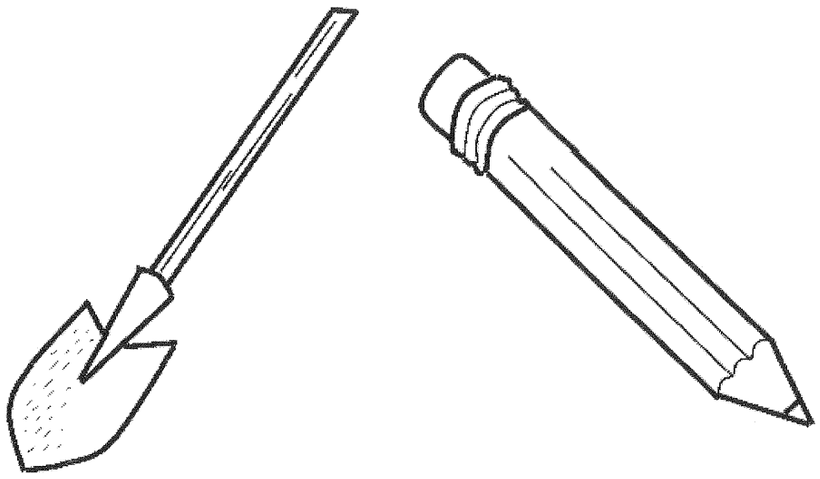
Anexa II.8a.
Obiecte răsucite



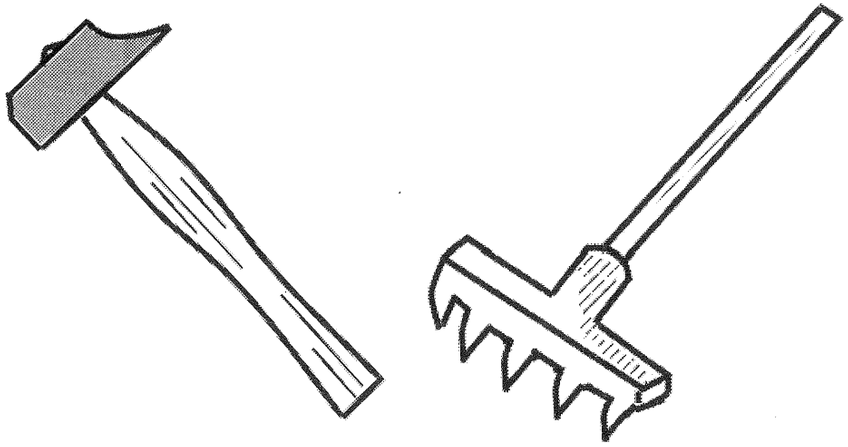
Anexa II.8b.
Obiecte răsucite



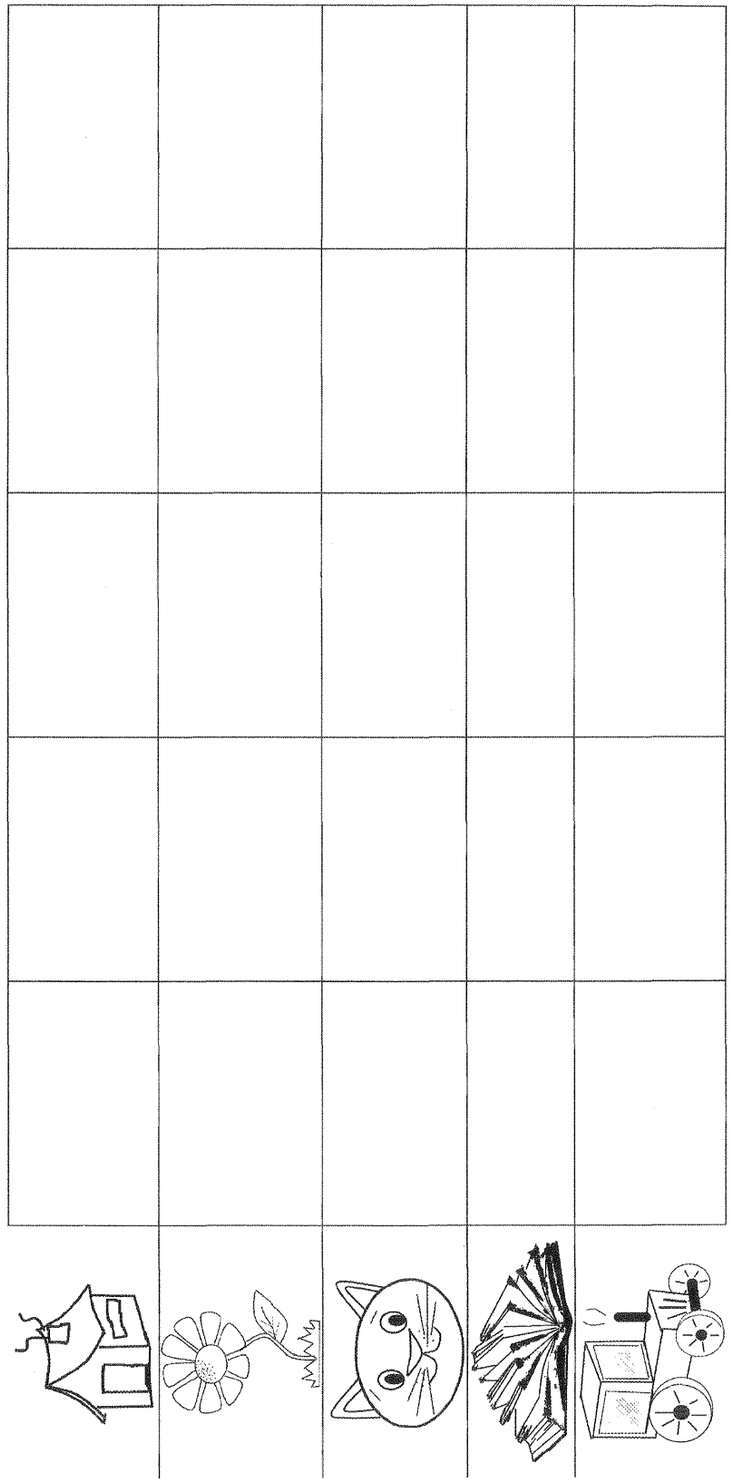
Anexa II.9
Micul constructor



Din ce pot să construiesc...



Anexa II.10
Părți componente



III. DEZVOLTAREA IMAGINAȚIEI

16. Sperietoarea

Obiectiv: dezvoltarea imaginației prin crearea unor obiecte, utilizând doar materialele puse la dispoziție
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa III.1a., b. „Sperietoarea", vată, paie, bucăți de material, ață, două bucăți de lemn, ace cu gămălie, o umbreluță de cocktail (sau orice alt obiect ce poate substitui pălăria sperietorii), panou din polistiren/ghiveci cu pământ
Etape:

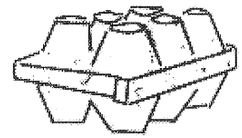
- Analiza imaginii din Anexa III.1a.;
- Descrierea materialelor prezente și stabilirea utilității lor în realizarea unei sperietori;
- Construirea sperietorii din materialele puse la dispoziție;
- Pași în realizarea unei sperietori (vezi Anexa III.1b.):
    1. se leagă cele două bucăți de lemn/bețișoare sub formă de cruce, bucata de lemn orizontală reprezentând brațele sperietorii, iar cea în poziție verticală fiind corpul pe care se vor atașa celelalte materiale;
    2. se realizează capul dintr-un bulgăraș de vată ce trebuie învelit într-o bucată de material (de preferat de culoare deschisă pentru a putea desena apoi ochii nasul și gura), cele 4 colțuri ale materialului rămânând destul de lungi;
    3. pe brațe se leagă paie de jur împrejur, până se acoperă lemnul;
    4. într-o bucată de material (ce va reprezenta haina sperietorii) se decupează două cercuri (pentru ca haina să poată fi îmbrăcată pe cele două brațe);
    5. se așează capul în capătul bucății de lemn orientată vertical, se desenează ochii, nasul și gura;
    6. se așează câteva fire de paie pe cap, apoi se înfige umbreluța în bulgărașul de vată, realizând astfel părul și pălăria sperietorii.
    7. se așează sperietoarea într-un ghiveci sau se prinde cu ace cu gămălie pe un panou de polistiren;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Copiilor va fi arătată Anexa III.1 doar dacă nu au reprezentată în minte imaginea unei sperietori.

Pașii oferiți ca exemplu sunt orientativi, modalitatea de construire a sperietorii având la bază imaginația copilului.

Se mai poate utiliza și în...:
*fobii (de exemplu: sperietoarea este cea care îl va speria pe Bau-Bau sau care îi va da putere și curaj să meargă la stomatolog etc.)
**depresie/anxietate (de exemplu: sperietoarea este cea care alungă gândurile rele, îl ajută să facă față unei lucrări de control etc.)

17. Cofragul cu surprize



Obiectiv: dezvoltarea imaginației prin crearea unei machete folosind doar cuvintele date (minge, picioare, casă, gard, broscuță, fân)
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa III.2 „Cofragul cu surprize", un cofrag (mic) în care sunt așezate cele șase bilețele din anexă, plastilină, pastă pentru modelaj, alte materiale utile pentru modelaj
Etape:

- Analiza imaginilor din cele șase bilețele așezate în cofrag;
- Stabilirea materialelor necesare pentru modelarea obiectelor desenate pe bilețele;
- Modelarea obiectelor și așezarea lor într-o machetă tematică (numele machetei va fi ales de către copil în funcție de rezultatul obținut);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...
*dezvoltarea atenției
**dezvoltarea creativității

18. Povestea lui Aniel

Obiectiv: dezvoltarea imaginației prin crearea unui colaj cu temă la alegere

Metodă terapeutică: colajul

Materiale: toate imaginile de la Anexa Finală, un panou mare de polistiren (1m/50cm) îmbrăcat într-un material de culoare închisă (pentru a se crea contrastul necesar între conturul imaginilor şi fond), ace cu gămălie

Etape:

- Alegerea personajului principal al poveştii (Aniel poate să fie un obiect, un animal, o ființă, copilul putând alege orice imagine dorește);
- Descrierea personajelor şi a mediului unde se desfăşoară acțiunea (aşezând rând pe rând imaginile pe panou);
- Conturarea intrigii acțiunii (copilul este cel care decide ce anume se petrece în poveste şi ce imagini reflectă acest lucru);
- Finalizarea panoului şi implicit a poveştii lui Aniel;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Alte idei:

- Activitatea poate fi realizată şi în depăşirea unor tulburări emoționale, în acest caz fiind necesară o ghidare a întregii activități, consilierul şcolar asigurându-se că parcurge toate etapele în depăşirea situației problematice existente (identificarea şi definirea problemei, stabilirea strategiilor de depăşire a acesteia şi alegerea uneia pentru a fi pusă în aplicare). Chiar dacă tema o va alege copilul, consilierul poate să includă, de exemplu, un personaj nou (o idee/un obstacol/o situație dificilă) în poveste care să îl pună pe copil în situația de a găsi soluții pentru Aniel în a depăşi situația problemă ivită. În acest fel copilul se va proiecta asupra personajului principal şi va încerca să-şi depăşească problema (emoțională, comportamentală sau socială)

Se mai poate utiliza şi în...:

*dezvoltarea emoțională

**relaționare

19. Săpunul fermecat

Obiectiv: dezvoltarea imaginației prin sculptarea unei imagini cu temă la alegere

Metodă terapeutică: sculptura

Materiale: săpun, cuțitaş de unică folosință, scobitori

Etape:

- Analiza tactilă, olfactivă şi vizuală a săpunului;
- Stabilirea rolului pe care îl are un săpun în viața noastră;
- Precizarea utilității săpunului pentru această activitate;
- Alegerea imaginii/obiectului ce va fi sculptat în săpun;
- Sculptarea propriu-zisă a imaginii (săpunul poate fi sculptat în întregime, luând astfel forma obiectului ales, sau poate reprezenta ca un cadru, imaginea fiind sculptată pe una dintre fețele săpunului);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

! *Este important să supraveghem copiii foarte atent în mânuirea obiectelor necesare pentru sculptură.*

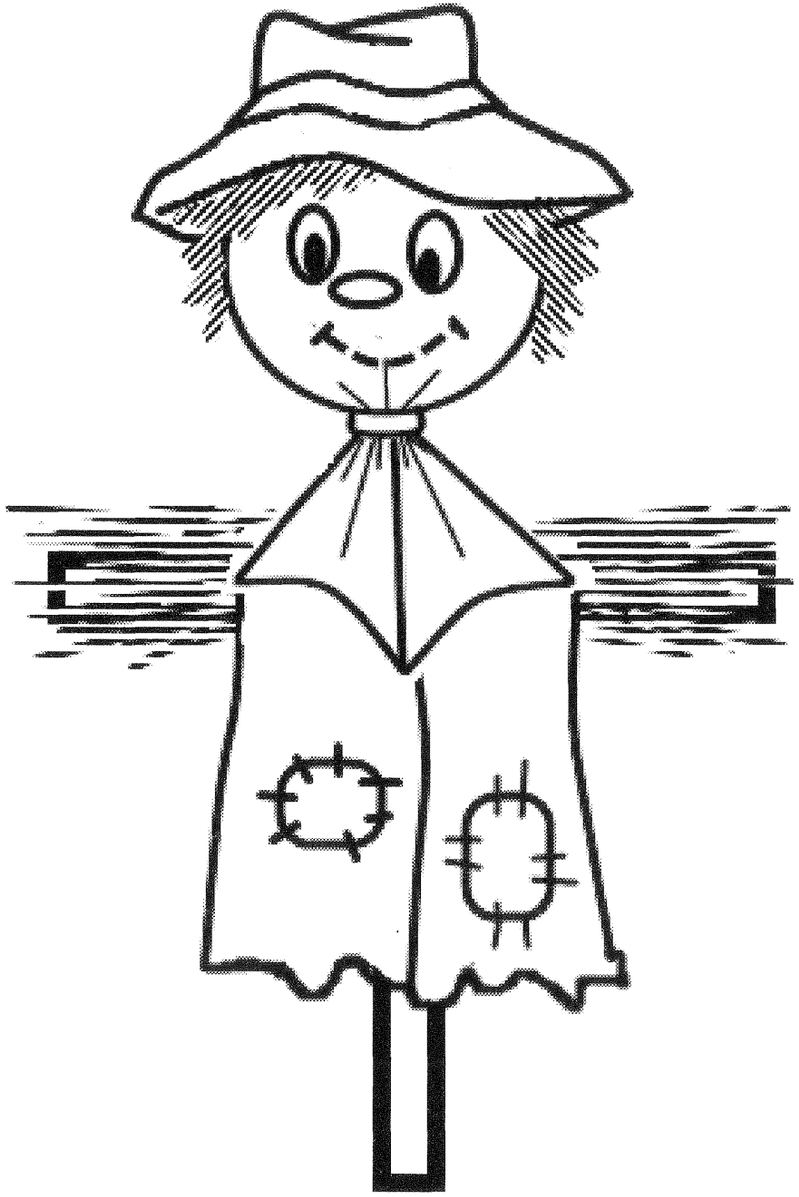
Se mai poate utiliza şi în...:

*dezvoltarea gândirii

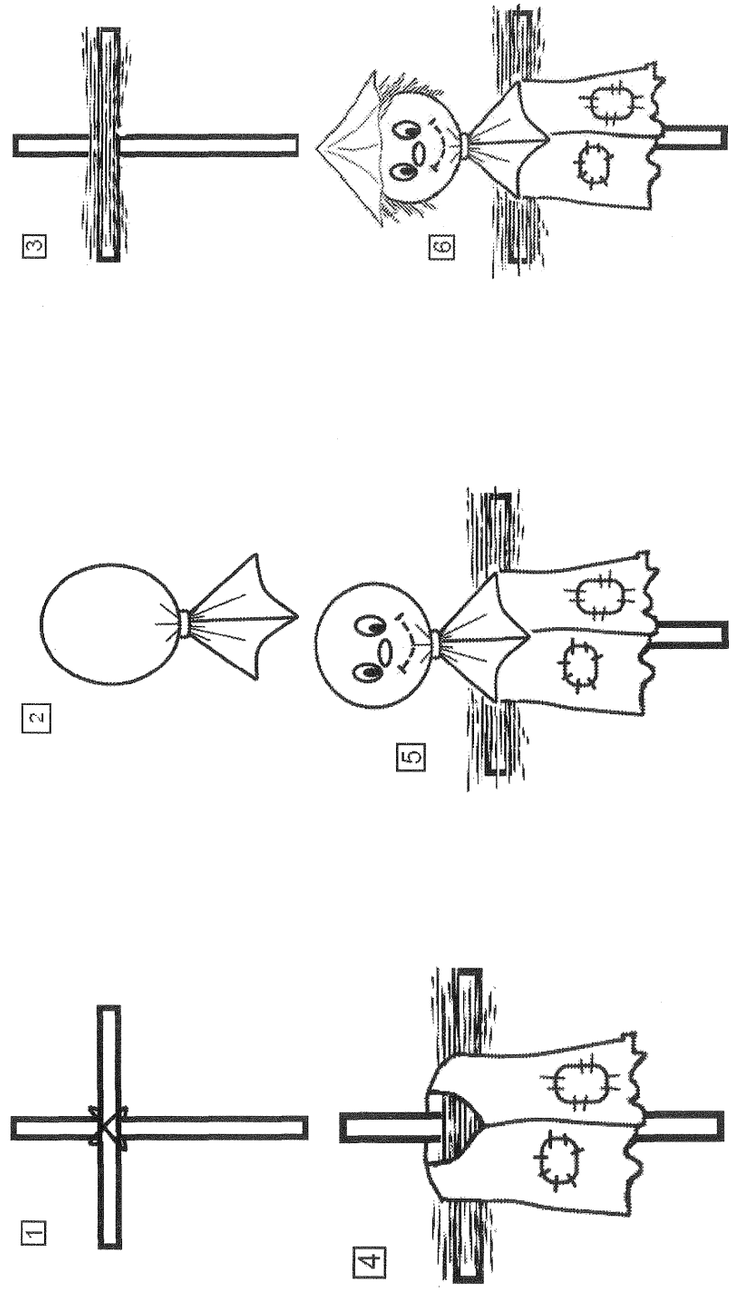
**dezvoltarea atenției

***dezvoltarea emoțională (se vor sculpta trăiri emoționale)

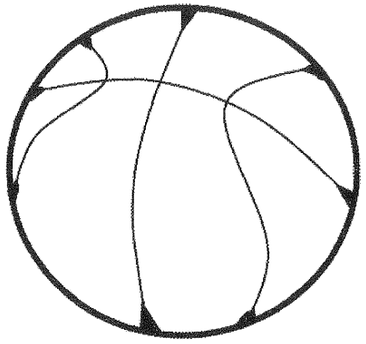
ANEXE
Anexa III.1a.
Sperietoarea



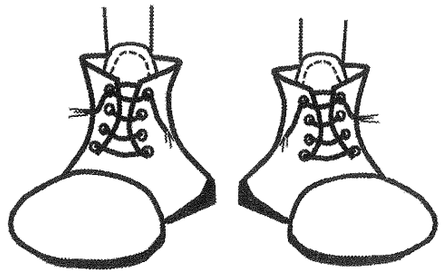
Anexa III.1b.
Sperietoarea



Anexa III.2
Cofragul cu surprize

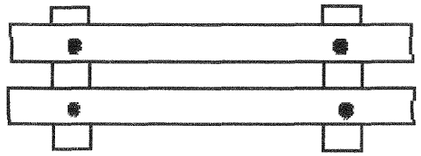


minge



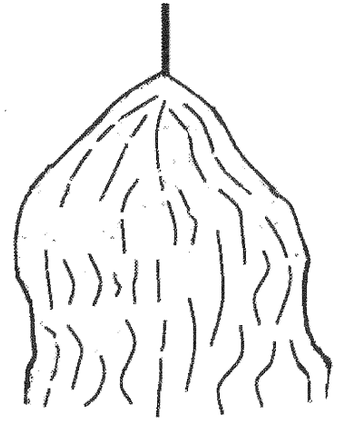
picioare

casă



gard

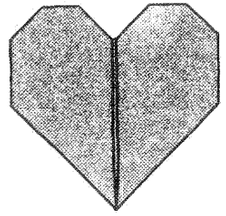
broscuță



fân

IV. DEZVOLTAREA ATENȚIEI

20. Inimioara



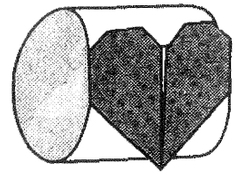
Obiectiv: dezvoltarea atenției prin urmărirea cu exactitate a pașilor necesari în realizarea unor obiecte origami
Metodă terapeutică: origami
Materiale: Anexa IV.1 „Inimioara", o coală de hârtie A4 (subțire), foarfece, lipici
Etape:

- Se vor parcurge etapele așa cum sunt prezentate în Anexa IV.1;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Pentru a nu apărea confuzii sau greșeli în timpul activității, consilierul va trebui să realizeze singur etapele de construire a obiectului origami, înaintea începerii activității.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea memoriei (copilul fiind pus să realizeze încă o dată inimioara, de data aceasta singur)
**dezvoltarea emoțională
***relaționare

21. Sigiliul scrisorii



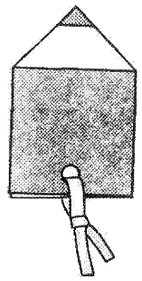
Obiectiv: dezvoltarea atenției prin urmărirea cu exactitate a pașilor necesari în realizarea unor obiecte origami
Metodă terapeutică: origami
Materiale: Anexa IV.2 „Sigiliul scrisorii", o coală de hârtie A4 (subțire), foarfece, lipici
Etape:

- Se vor parcurge etapele așa cum sunt prezentate în Anexa IV.2;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Pentru a nu apărea confuzii sau greşeli în timpul activităţii, consilierul va trebui să realizeze singur etapele de construire a obiectului origami, înaintea începerii activităţii.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea memoriei (copilul fiind pus să realizeze încă o dată sigiliul scrisorii, de data aceasta singur)
**dezvoltarea emoţională
***relaţionare (se poate scrie o scrisoare pe o foaie A4, adresată mamei/fratelui/colegului de clasă în care să-şi destăinuie gândurile; după aceea se va rula şi se va lega cu sigiliul realizat)

22. Creionul



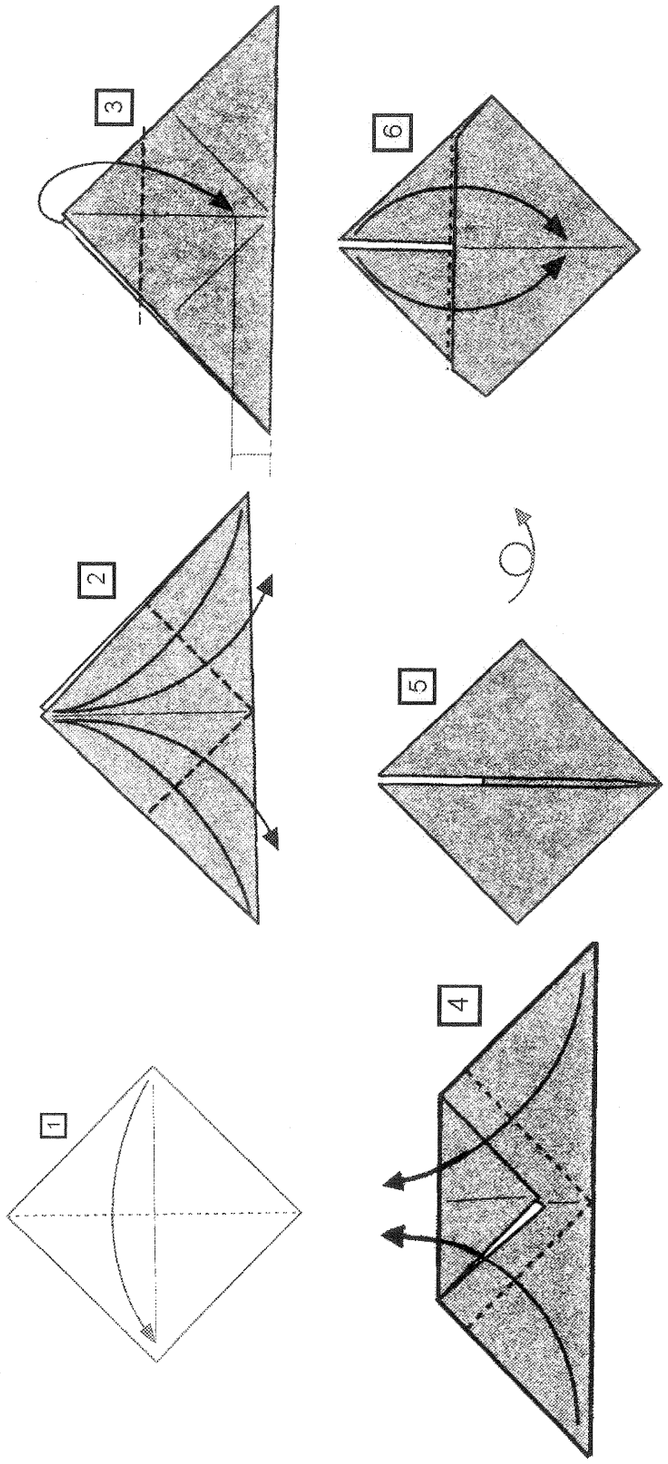
Obiectiv: dezvoltarea atenţiei prin urmărirea cu exactitate a paşilor necesari în realizarea unor obiecte origami
Metodă terapeutică: origami
Materiale: Anexa IV.3 „Creionul", o coală de hârtie A4 (subţire), foarfece, lipici
Etape:

- Se vor parcurge etapele aşa cum sunt prezentate în Anexa IV.3;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

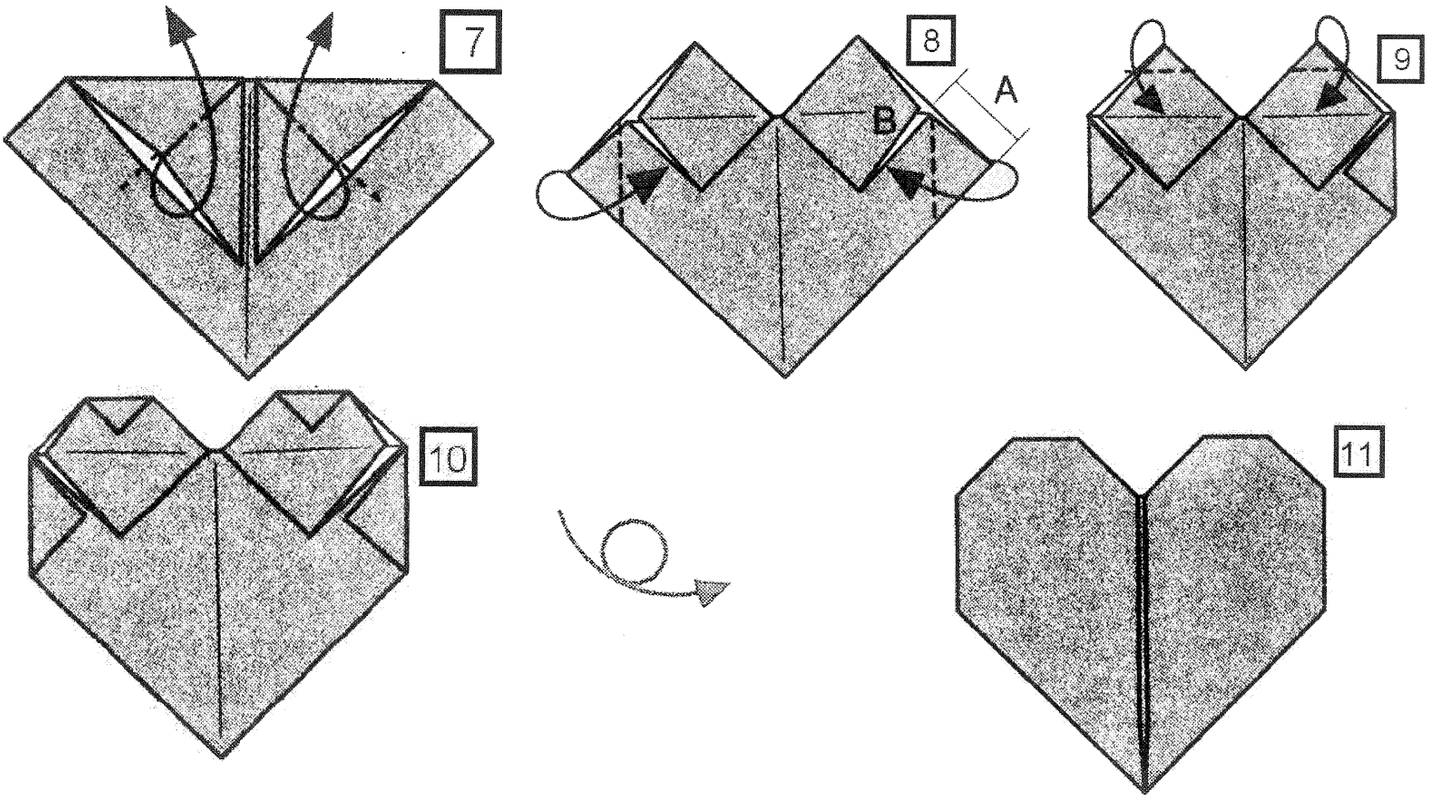
Pentru a nu apărea confuzii sau greşeli în timpul activităţii, consilierul va trebui să realizeze singur etapele de construire a obiectului origami, înaintea începerii activităţii.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea memoriei (copilul fiind pus să realizeze încă o dată creionul, de data aceasta singur)
**cunoaşterea copilului (acesta din urmă poate să noteze pe creion câteva cuvinte cheie care îl caracterizează)

ANEXE
Anexa IV.1
Inimioara[3]

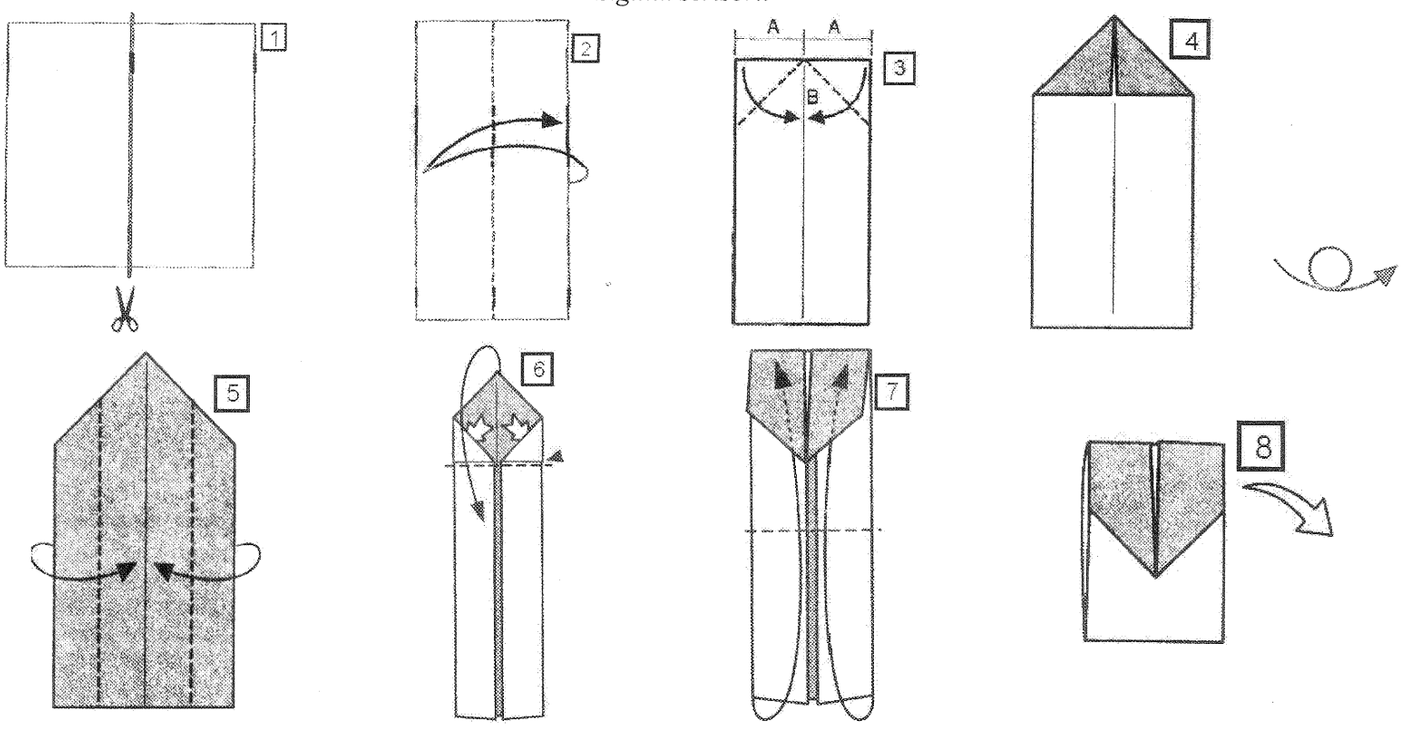


[3] (Origami Papírhajtogatás A-Z-ig, 1998, pp. 125-127)

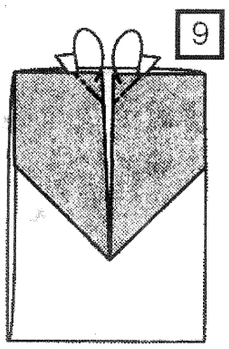


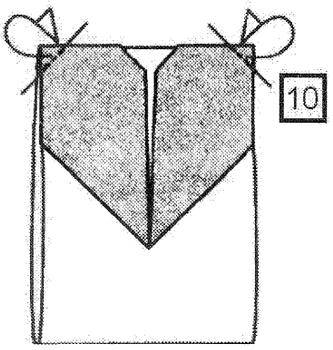
Anexa IV.2

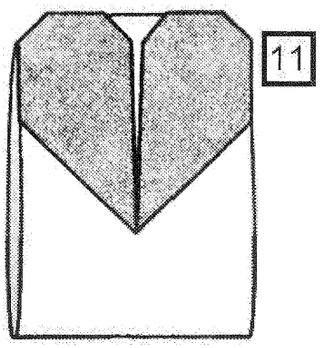
Sigiliul scrisorii[4]

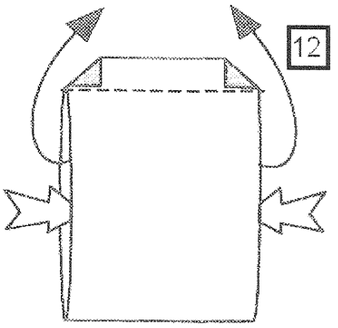


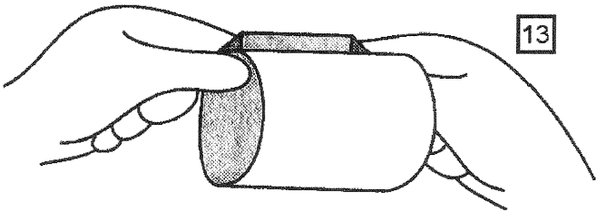
[4] (Origami Papírhajtogatás A-Z-ig, 1998, pp. 59 - 62)

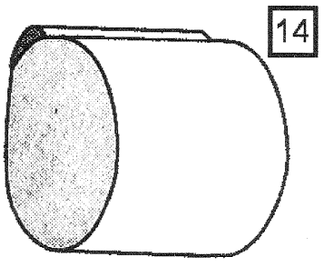


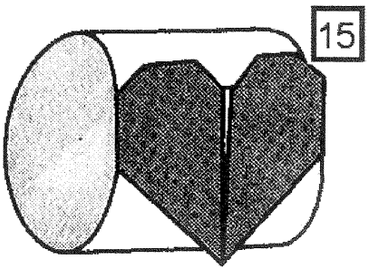




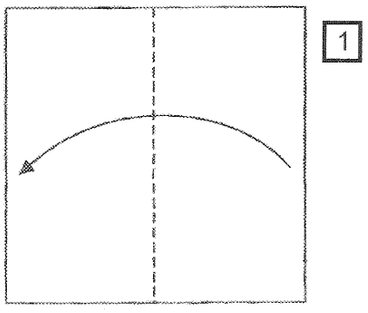


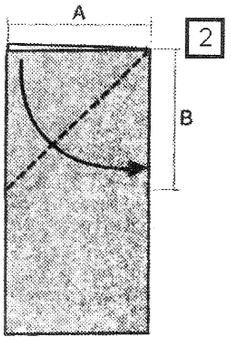


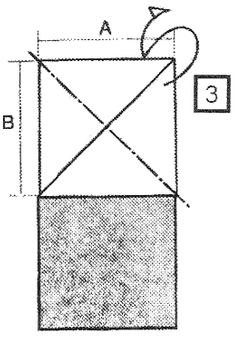


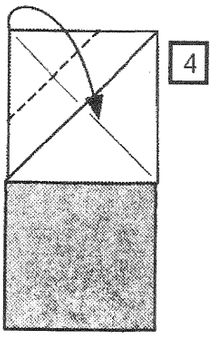


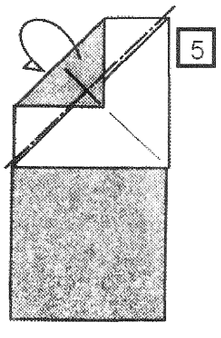
Anexa IV.3
Creionul[5]

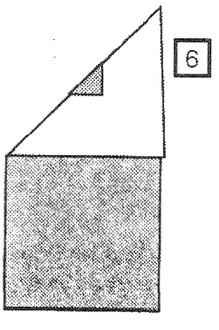


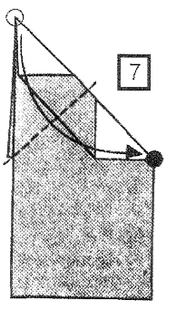


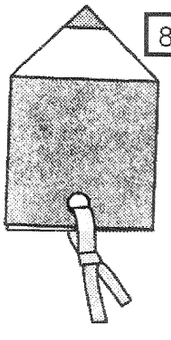








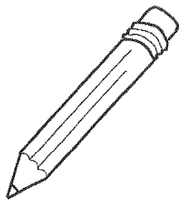




[5] (Origami Papírhajtogatás A-Z-ig, 1998, pp. 69-71)

V. DEZVOLTAREA MEMORIEI

23. Desenează cu mine vs. Desenează singur

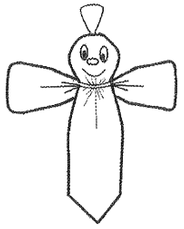


Obiectiv: dezvoltarea memoriei prin executarea unei lucrări după modelul realizat împreună cu consilierul
Metodă terapeutică: pictura/desenul
Materiale: Anexa V.1 „Desenează cu mine vs. Desenează singur", trei foi de bloc de desen, creioane colorate
Etape:

- Analiza imaginii din Anexa V.1;
- Desenarea peisajului împreună cu consilierul şi verbalizarea fiecărei etape;
- Repetarea verbală a etapelor parcurse (elementelor componente ale imaginii) în realizarea desenului;
- Copilul va redesena imagine, de data această dată în absența modelului şi fără ajutorul consilierului;
- Analiza rezultatelor (comparație între primul desen, cel realizat împreună cu consilierul după model şi cel realizat din memorie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Dacă nivelul de dezvoltare a copilului nu este în concordanță cu complexitatea desenului, se poate alege o imagine cu linii simple şi cu mai puține elemente (se poate alege o imagine din Anexa Finală).

24. Îngeraşii mei



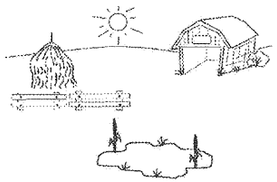
Obiectiv: dezvoltarea memoriei prin executarea unei lucrări după modelul realizat împreună cu consilierul
Metodă terapeutică: modelaj
Materiale: Anexa V.2 „Îngeraşii mei", vată, ață, fâşii de pănuşi de porumb/hârtie/materiale textile (se poate realiza din toate aceste materiale, fiind util ceea ce este mai accesibil ☺), carioci/acuarele
Etape:

- Analizarea materialelor existente pe masă;
- Prezentarea verbală a etapelor de realizare a îngeraşilor;

- Realizarea împreună cu consilierul a unui îngeraş;
- Paşi (vezi Anexa V.2):
  1. se realizează corpul îngeraşului prin îndoirea unei fâşii de material (în jumătate);
  2. în partea în care s-a îndoit materialul se aşează un bulgăraş de vată şi se leagă cu ață, acesta reprezentând capul îngeraşului;
  3. se ia o altă bucată de material, se îndoaie spre centru ambele capete şi se leagă la mijloc, realizând astfel un fel de fundiță ce reprezintă aripioarele îngeraşului;
  4. se ataşează aripioarele de corp prin legarea acestora cu ață (de zona care delimitează capul de corp);
  5. se desenează ochişorii şi gurița cu ajutorul cariocilor sau a acuarelelor;
  6. se realizează o agățătoare, ce se va ataşa de aripioare sau de gâtul îngeraşului.
- Recapitularea verbală a paşilor în realizarea îngeraşului;
- Copilul va realiza încă o dată îngeraşul, dar de această dată fără ajutorul consilierului, folosindu-se doar de ce îşi aminteşte;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea atenției
**fobii (îngeraşii fiind păzitorii copiilor)
***anxietate (îngeraşii fiind cei care îi ajută să treacă peste situația anxiogenă)

25. Ferma invizibilă



Obiectiv: dezvoltarea memoriei prin executarea unei lucrări după modelul realizat împreună cu consilierul
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa V.3a. „Ferma invizibilă", Anexa V.3b. şi V.3c. (în trei exemplare), foarfece, lipici
Etape:

- Analiza Anexei V.3a. prin numirea elementelor componente ale fermei;
- Stabilirea numărului de animale ce se află la fermă;
- Precizarea locului în care se află fiecare animal în parte;

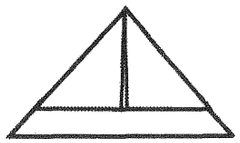
- Lipirea animalelor (decupate din Anexa V.3b.) în ferma invizibilă (Anexa V.3c.) împreună cu consilierul, respectând cu strictețe locul în care se află acestea în Anexa V.3a.;
- Recapitularea verbală a locului în care va trebui să fie așezat fiecare animal;
- Copilul va completa încă o dată ferma invizibilă (utilizând cea de-a treia copie a anexelor V.3b. și V.3c.), dar de această dată fără a mai avea în față modelul și fără a fi sprijinit de consilier;
- Analiza celor două colaje (a celui realizat împreună cu consilierul și a celui realizat din memorie);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Alte idei:

- Dacă în activitate este implicat un copil din clasele primare, lipirea animalelor în ferma invizibilă se poate face imediat după analiza Anexei V.3a., complicând astfel sarcina.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea atenției

26. Coiful



Obiectiv: dezvoltarea memoriei prin executarea unei lucrări după modelul realizat împreună cu consilierul
Metodă terapeutică: origami
Materiale: Anexa V.4 „Coiful", 3 foi A4 (de culori diferite), foarfece, lipici
Etape:

- Parcurgerea etapelor de realizare a coifului (împreună cu consilierul), așa cum sunt prezentate în Anexa V.4;
- Repetarea verbală a etapelor;
- Realizarea celui de-al doilea coif, de data aceasta doar de către copil, respectând etapele prezentate anterior;
- Analiza celor două coifuri (a celui realizat împreună cu consilierul și a celui realizat singur);

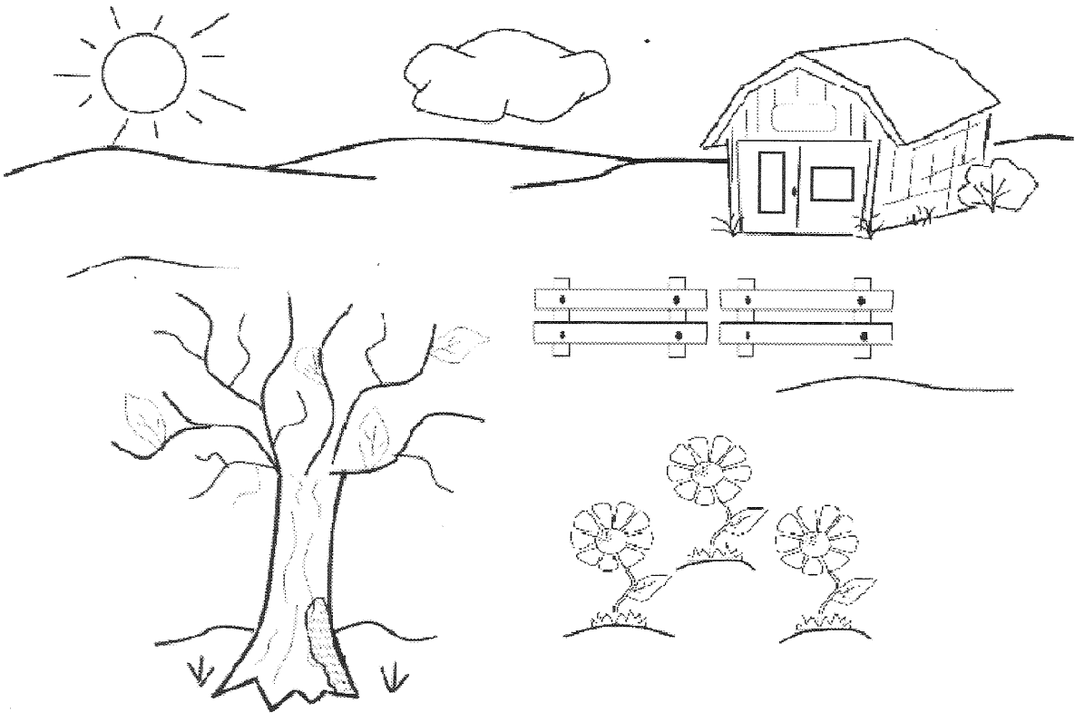
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea atenției
**dezvoltarea gândirii – rezolvare de probleme (coiful va avea rolul de „pălărie gânditoare", iar în momentul așezării ei pe cap modalitățile de rezolvare a problemelor vor fi identificate mai ușor)

ANEXE

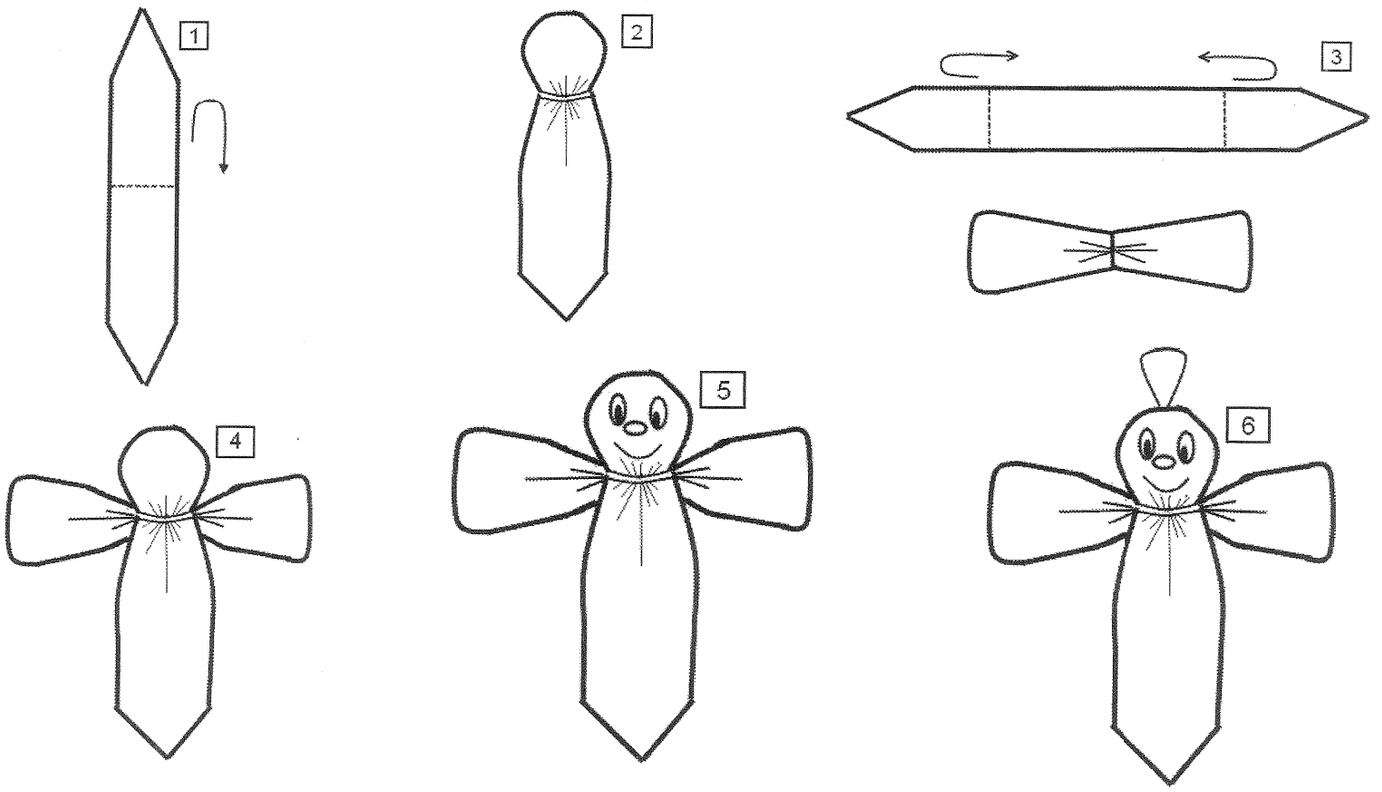
Anexa V.1

Desenează cu mine vs. Desenează singur



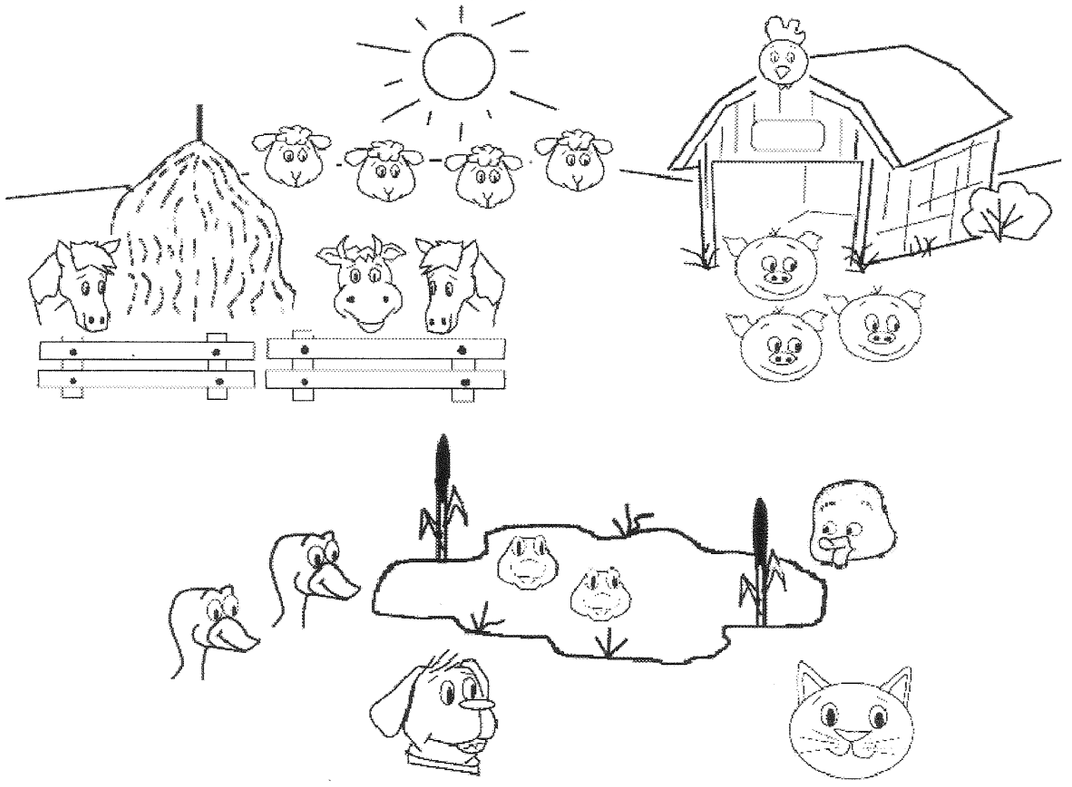
Anexa V.2

Îngeraşii mei

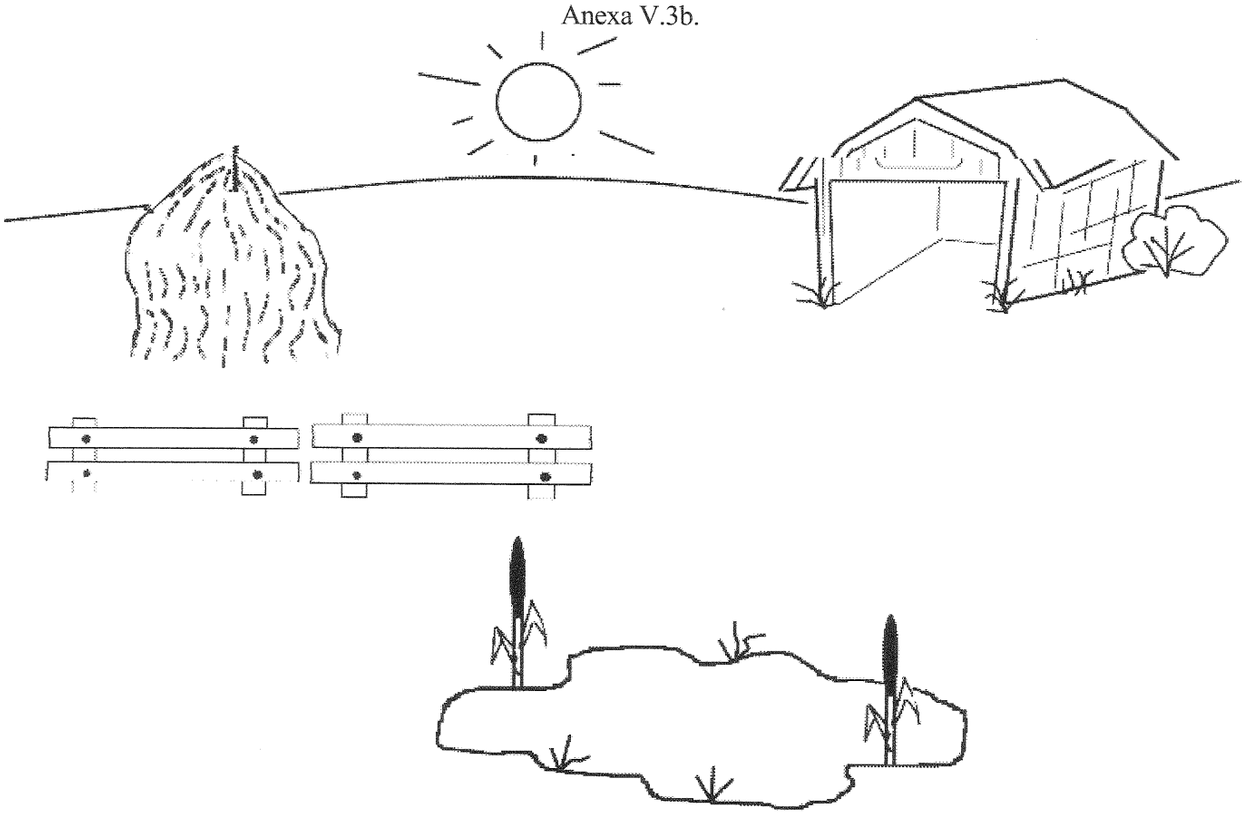


Anexa V.3a.

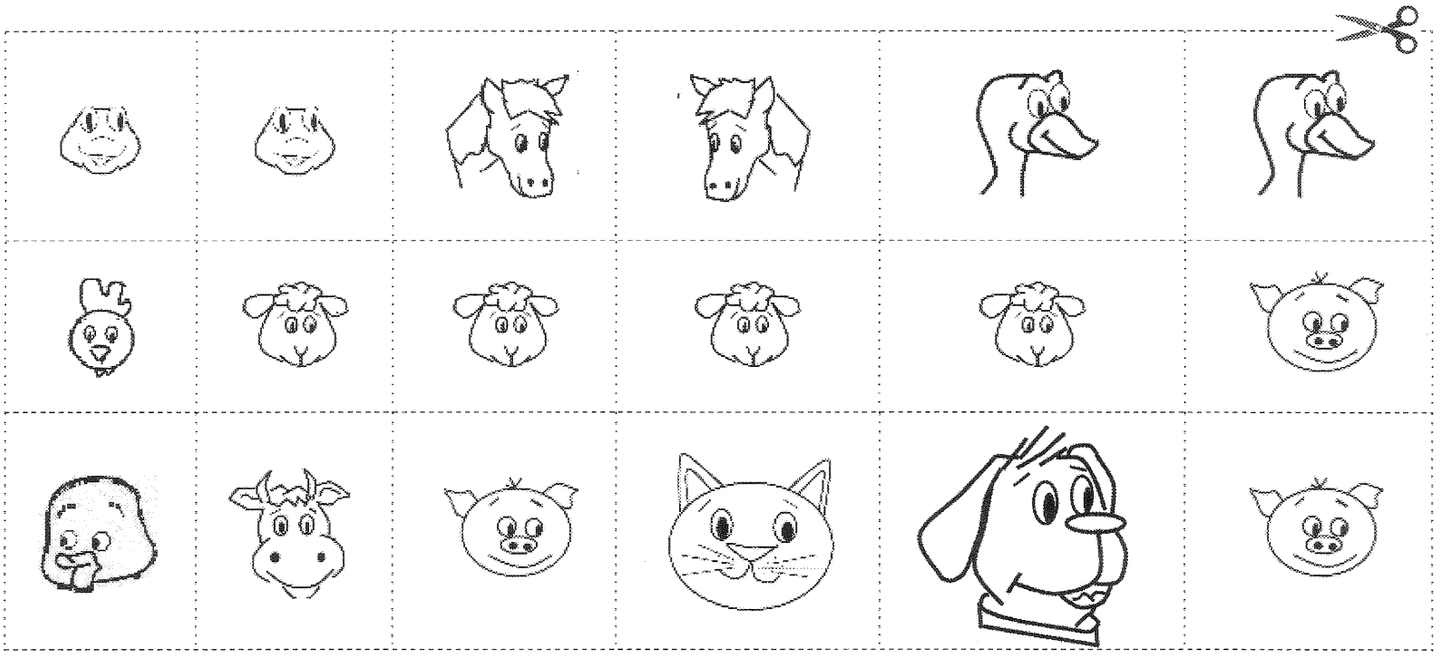
Ferma invizibilă



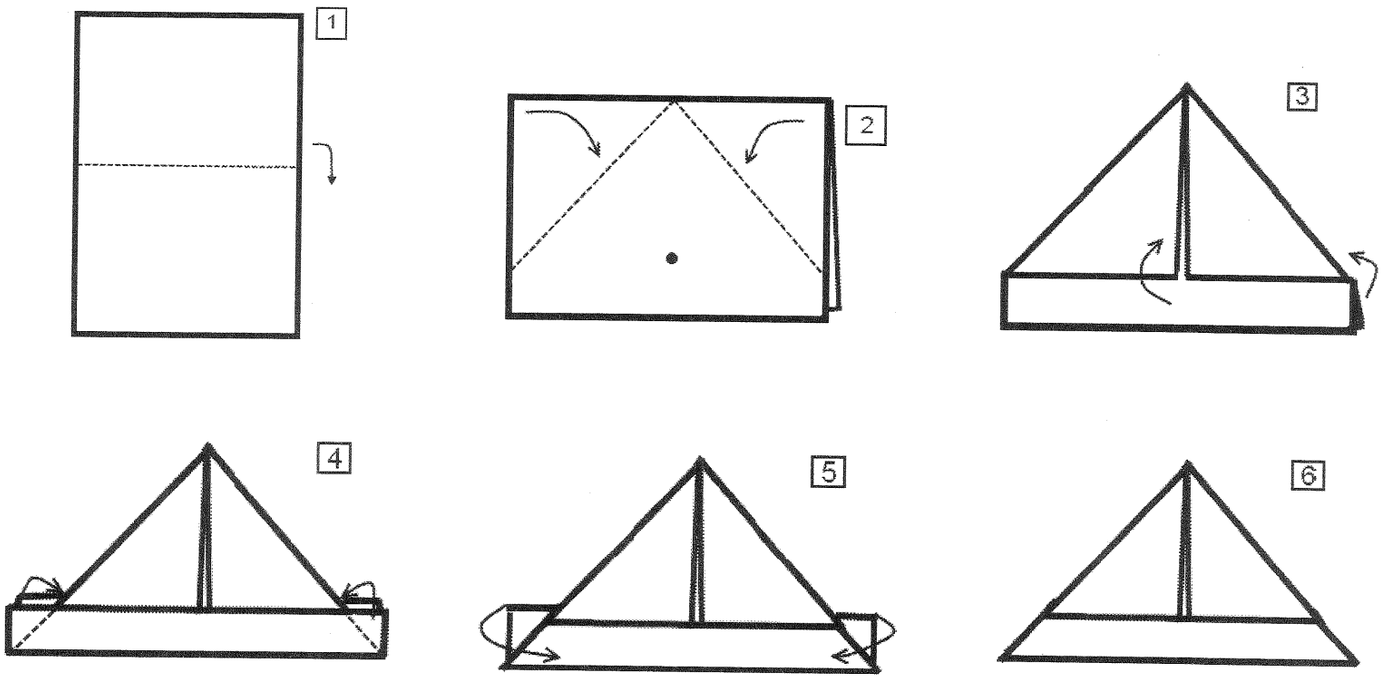
Anexa V.3b.



Anexa V.3c.

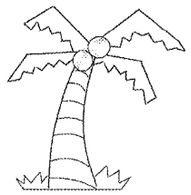


Anexa V.4
Coiful



VI. DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ

27. Palmierul emoțiilor



Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situații
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa VI.1 „Palmierul emoțiilor", ascuțitoare, creioane colorate, resturi rămase de la ascuțirea creioanelor (colorate), lipici
Etape:

- Analiza trăirilor afective pe care le poate simți o persoană și asocierea lor cu culori (în acest moment vor fi alese creioanele în funcție de culorile pe care le menționează copilul ca fiind reprezentative pentru emoția respectivă);
- Analiza palmierului din Anexa VI.1;
- Discutarea pe scurt a climei specifice zonelor unde cresc palmierii cu accent pe:
  - zilele însorite, frumoase, călduroase, liniștite;
  - zilele în care sunt furtuni, vânturi puternice, tunete și fulgere.
- Asocierea dintre diversitatea trăirilor afective pe care le simțim noi ca oameni (pozitive precum: bucuria, entuziasmul, fericirea etc.; negative precum: tristețea, frica, furia, spaima etc.) și diversitatea zilelor pe care le înfruntă un palmier pentru a crește mare;
- Ascuțirea creioanelor (alese în prima fază a activității) de către copil împreună cu consilierul;
- Lipirea resturilor rămase de la ascuțirea creioanelor pe trunchiul palmierului;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important ca trunchiul palmierului să fie multicolor (atâtea culori câte emoții a identificat copilul în prima partea a activității) pentru a reliefa multitudinea de trăiri pe care le simțim de-a lungul vieții.

Alte idei:

- Dacă avem în consiliere un preșcolar, iar motricitatea sa fină nu permite acțiuni precum ascuțirea creioanelor, este de preferat ca acest lucru să-l realizeze consilierul, înainte începerii activității;
- La finalizarea activității putem să-l lăsăm pe copil să adauge elemente noi peisajului (de exemplu: soare, nori, mare, nisip etc.), dacă acesta dorește (în acest fel putem să aflăm și alte informații despre trăirile copilului, gândurile acestuia, relaționarea cu ceilalți etc.)

Se mai poate utiliza și în...:
*stimă de sine scăzută (diversitatea culorilor va reprezenta, în acest caz, calități și defecte, disputând astfel cogniții precum „Nu sunt bun de nimic!")
**stabilirea relației consilier-copil/cunoașterea copilului (fiecare va lipi o bucățică din resturile rămase de la ascuțirea creioanelor, spunând câte un lucru despre propria persoană)
***depresie (multitudinea de culori va simboliza atât momente rele, cât și momentele plăcute din viața noastră, disputând astfel cogniții precum „Toată viața mea e oribilă!")

28. Inimioara mea

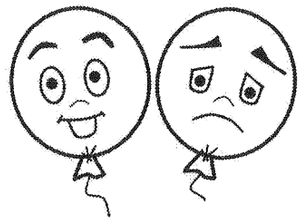
Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situații
Metode terapeutice: modelajul, construcție din materiale
Materiale: Anexa VI.2 „Inimioara mea", creioane colorate, plastilină roșie/pastă pentru modelaj (cărămiziu sau roșu), scobitori/bețe de frigărui (din lemn) găsite în comerț, lipici
Etape:

- Analizarea emoțiilor reflectate în imagini (care au fost prealabil decupate din anexă);
- Colorarea emoțiilor cu diferite culori (culorile vor fi alese de către copil, în funcție de cum anume vede el ca fiind emoția respectivă), de exemplu: furia poate fi asociată cu roșu, tristețea cu albastru închis etc.;
- Lipirea imaginilor (cu emoțiile colorate) pe partea superioară a bețișoarelor din lemn, realizând astfel mici steguțe;
- Modelarea unei inimioare din plastilina/pasta pusă la dispoziție;

- Înfigerea steguleţelor în inimioară, asociind acest gest faptului că în inimioara noastră se găsesc multe emoţii;
- Prezentarea unor situaţii pe care copilul le-a experimentat şi au dus la trăirea emoţiilor existente în inimioara sa;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*depresie (steguleţele cu emoţii va reprezenta amintirea momentelor neplăcute, dar şi a celor plăcute, disputându-se astfel generalizarea)
**cunoaşterea copilului (relatarea situaţiilor va aduce informaţii valoroase despre copil şi o eventuală problemă cu care acesta se confruntă)

29. Baloane vesele, baloane supărate

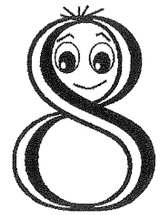


Obiectiv: dezvoltarea emoţională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situaţii
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: Anexa VI.3 „Baloane vesele, baloane supărate", acuarele (în tub), pensule de diferite mărimi, pahar cu apă, şervеţele (pentru absorbirea culorii şi apei în exces)
Etape:
- Analiza imaginilor din anexă, prin discutarea emoţiilor pe care le simt baloanele;
- Asocierea fiecărei emoţii cu o culoare;
- Pictarea baloanelor şi evidenţierea trăsăturilor faciale prin utilizarea unei nuanţe mai închise la culoare;
- Discutarea posibilelor gânduri ce ar putea să le treacă prin minte balonaşelor, în momentul trăirii emoţiilor exprimate;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*rezolvare de probleme (copilul va identifica strategiile prin care baloanele supărate pot deveni fericite, găsind astfel posibile soluţii la diferite probleme cu care copiii vin în cabinetul de consiliere)

**cunoaşterea copilului
***relaţionare (copilul va trebui să prezinte ce anume îşi spun baloanele de unele sunt vesele, iar altele sunt triste)

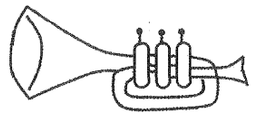
30. Cifre personalizate



Obiectiv: dezvoltarea emoţională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situaţii
Metodă terapeutică: desenul
Materiale: Anexa VI.4 „Cifre personalizate", creioane colorate
Etape:
- Analiza imaginilor prezentate în anexă (recunoaşterea de către copil a numerelor imprimate);
- Discutarea modului în care acestea arată (se va urmări asocierea elementelor componente ale cifrelor cu posibile stări pe care acestea le-ar putea simţi, de exemplu: 1 este falnic şi încrezător; 2 este supărat, ţinându-şi privirea în pământ etc.)
- Desenarea trăsăturilor faciale în concordanţă cu stările stabilite anterior;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*relaţionare (cifrele reprezentând diferite persoane cu care copilul interacţionează, iar starea pe care acestea o simt este repercusiunea tipului de relaţionare dezvoltat cu acestea)

31. Orchestra



Obiectiv: dezvoltarea emoţională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situaţii
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa VI.5a., b. „Orchestra", foarfece, lipici, panou din polistiren (50/50 cm), ace cu gămălie
Etape:
- Analiza instrumentelor muzicale ilustrate în Anexa VI.5a.;
- Analiza emoţiilor prezentate în Anexa VI.5b.;

- Asocierea instrumentelor muzicale cu emoțiile date (asocierea se va realiza în funcție de modul în care acestea arată sau după tipul de muzică pe care îl redau);
- Decuparea emoțiilor și lipirea acestora pe instrumentele muzicale (de asemenea, decupate din anexă);
- Așezarea instrumentelor muzicale pe panoul din polistiren;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

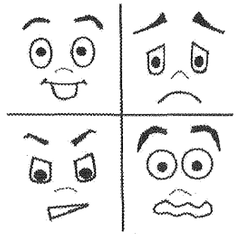
Dacă avem în consiliere un preșcolar, imaginile pot fi decupate de către consilier înainte activității

Alte idei:

- Pentru a putea realiza asocierea instrument muzical – emoție, într-un mod mai ușor și chiar distractiv, se pot include instrumente muzicale sub formă de jucării (cântând la ele) sau să se apeleze la CD audio/soft educațional cu muzica redată de instrumentele muzicale prezentate.

Se mai poate utiliza și în...:
*relaționare (orchestra așezată pe panoul de polistiren poate sugera interacțiunea dintre copil și alte persoane, relaționarea fiind în funcție de emoțiile trăite de acestea)

32. Vesel-supărat, nervos-speriat



Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situații
Metodă terapeutică: desenul
Materiale: Anexa VI.6 „Vesel-supărat, nervos-speriat", creioane colorate
Etape:

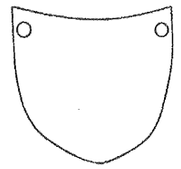
- Analiza imaginilor din anexă, urmată de oferirea indicațiilor de muncă:
  - să deseneze, în cele patru cercuri din fișă, mimica potrivită emoțiilor precizate în titlu;
  - să traseze câte o săgeată între cercuri, reliefând astfel care cu care interacționează (de exemplu poate trasa o săgeată între cercul vesel și cel nervos);

  - să detalieze o situație care poate genera trăirea acelor emoții (de exemplu: cercul nervos simte furie pentru că cel vesel i-a pus poreclă).
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important să i se ofere copilului exemple concrete (de expresii faciale întâlnite în diferite emoții, de situații care să genereze trăirea emoțiilor respective, comportamente manifestate etc.), pentru ca el să înțeleagă cu exactitate sarcinile pe care le are de făcut.

Se mai poate utiliza și în...:
*relaționare
**cunoașterea copilului (situațiile prezentate de copil pot oferi informații valoroase despre acesta și problemele cu care se confruntă)

33. Măștile



Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situații
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa VI.7 „Măștile" (în mai multe exemplare, copiile realizându-se pe un carton A4 gros), fâșii de materiale textile de diferite culori, creioane colorate, foarfece, lipici, scobitori, plastilină
Etape:

- Analiza imaginii din anexă și specificarea modificărilor pe care trebuie să le realizeze pentru ca acel contur să se transforme într-o mască;
- Alegerea emoției pe care dorește să o transmită masca (de exemplu: furia);
- Desenarea expresiilor faciale specifice emoției alese, apoi decuparea lor (de exemplu: ochii, sprâncenele și gura vor fi decupate astfel încât să exprime furie);
- Îmbogățirea măștii cu materialele puse la dispoziție (modalitatea de realizare va fi la alegerea copilului);
- În timpul realizării măștii, copilul poate fi antrenat în discuții pe diferite teme („Ce gândește oare masca de este așa de furioasă?"; „Tu când te simți furios?"; „Ce vrei să reprezinte masca?");

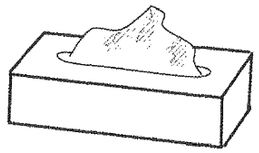
– Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Alte idei:

– Dacă nivelul de dezvoltare al copilului permite, se pot realiza mai multe măști într-o singură activitate, fiecare mască reprezentând emoții diferite.

Se mai poate utiliza și în...:
*fobii (masca va fi realizată cu scopul de a speria monstrul de care îi este frică, masca poate fi gardianul copilului etc.)
**relaționare (se pot construi două măști, una pentru furie, alta pentru tristețe și apoi se poate face un joc de rol, consilierul și copilul interpretând o situație care să includă exprimarea acestor emoții)

34. Șervețele colorate



Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea emoțiilor mixte
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: un pachet de șervețele umede[6] (de dimensiuni mari), patru pahare de unică folosință umplute trei sferturi cu apă colorată (roșu, galben, albastru închis și negru)
Etape:

– Analiza celor patru emoții: bucurie, frică, tristețe și furie;
– Asocierea fiecărei emoții cu o culoare din cele patru prezente în paharele cu apă (roșu – bucurie, galben – frică, albastru închis – tristețe, negru – furie);
– Discutarea manifestărilor fiziologice trăite în timpul celor 4 emoții;
– Îmbibarea unui șervețel umed în paharul cu apă roșie (se îmbibă doar vârful șervețelului), apoi se discută despre existența unei emoții primare cum este „bucuria";
– Copilul va da un exemplu de situație în care s-a simțit bucuros/fericit;
– Se va proceda la fel pentru celelalte trei emoții, respectiv pahare colorate;

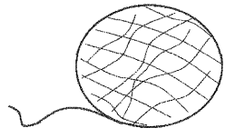
[6] Se folosesc șervețele umede deoarece acestea au o textură fibroasă, mai rezistentă decât cea a șervețelelor din hârtie.

– Pentru a reliefa existența emoțiilor mixte, se va lua un nou șervețel umed și se va îmbiba prima dată în apa roșie, apoi în apa galbenă, apărând în acest fel o nouă culoare: portocaliu;
– Analiza culorii obținute în urma amestecului de roșu cu galben;
– Asocierea între culoarea portocaliu și emoțiile mixte, momente în care nu știi foarte bine dacă simți bucurie sau frică (de exemplu: „Un copil este bucuros pentru că va merge de Crăciun la bunici, dar îi este frică deoarece va trebui să zboare cu avionul.");
– Exemplificarea unei situații pe care a experimentat-o copilul și care a inclus trăirea unor astfel de emoții mixte;
– Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Dacă avem în consiliere un preșcolar, atunci activitatea se poate opri înaintea discutării emoțiilor mixte; acest concept fiind greu de înțeles de copii la această vârstă.

Se mai poate utiliza și în...:
*furie (absorbirea culorii de către șervețelul umed va fi asociată cu rănile pe care le lăsăm în sufletul celor pe care îi lovim, le punem nume, îi înjurăm etc.)

35. Viața... un ghem de ațe



Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situații
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: o foaie de bloc de desen, cinci fire de ață (fiecare cu o lungime de aproximativ 30 cm), păhărele de unică folosință umplute trei sferturi cu apă colorată (apa va fi colorată cu tempera roșu, galben, roz, albastru închis, negru)
Etape:

– Povestirea de către copil a modului cum a petrecut ziua precedentă, consilierul reflectând și subliniind fiecare emoție pe care copilul a trăit-o în diferite situații;
– Accentuarea existenței mai multor emoții pe care le experimentăm pe parcursul unei zile;
– Prezentarea sarcinilor de lucru:

- îndoirea foii de bloc de desen în jumătate, după care aceasta se deschide, fiind pregătită pentru etapele următoare;
- îmbibarea fiecărui fir de ață într-un pahărel cu apă colorată;
- așezarea firului de ață (îmbibat în culoare) pe jumătatea din partea dreaptă a foii de desen (ața va trebui să fie așezată întortocheat);
- capătul de care se ține ața este lăsat să atârne înafara suprafeței foii;
- se procedează cu fiecare fir de ață în același mod;
- după ce toate cele cinci fire de ață au fost așezate, se îndoaie foaia de desen (jumătatea din partea stângă va fi suprapusă pe cea din dreapta), iar cu palma se presează ușor pe toată suprafața foii;
- se așează un caiet pe foaie, iar copilul este rugat să prindă toate capetele de ață (în același timp) și să tragă ușor de ele până când tot firul de ață a ieșit din foaie;
- se deschide foaia și se observă urmele lăsate de ațe pe suprafața albă a acesteia.

- Analiza „ghemului de ațe" rezultat în urma imprimării culorilor pe foaie și asocierea acestuia cu viața („Viața este la fel ca acest ghem. Are o multitudine de culori, unele vesele, altele triste!");
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important să se pună multă culoare în apă pentru un contrast puternic.

Se mai poate utiliza și în...:

*depresie (culorile reprezentând momentele frumoase și neplăcute din viața noastră)

**anxietate (locul unde se îmbină culorile reprezintă momentele de răscruce din viața noastră, dar se poate observa că firul continuă și după acea cotitură)

36. Pahare spumante

Obiectiv: dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri afective experimentate în diferite situații

Metodă terapeutică: pictura

Materiale: cinci pahare mari de unică folosință, apă, puțin săpun lichid, cinci culori tempera (le poate alege copilul după

preferințe), paie (pentru băut), o foaie de bloc de desen (mare), pensulă subțire

Etape:

- Prezentarea etapelor de lucru (toate sunt realizate de către copil, doar la nevoie consilierul poate să intervină):
  - se așează apă în pahare (trei sferturi), după care se toarnă tempera în apă pentru a o colora (fiecărui pahar fiindu-i repartizată câte o culoare);
  - se adaugă două-trei picături de săpun lichid în apa colorată;
  - se ia paiul și se amestecă ușor pentru a omogeniza săpunul în toate cele cinci pahare;
  - se suflă cu paiul în paharul cu apă, până când clăbucii ajung să depășească gura paharului;
  - se așează ușor foaia de bloc de desen pe pahar după care se ridică, imprimându-se astfel clăbucii colorați de săpun pe aceasta;
  - după ce s-a realizat amprenta fiecărui pahar din cele 5, se va lua pensula subțire, iar cu tempera (fără apă, de această dată) copilul va realiza expresiile faciale (pe suprafața amprentelor), în funcție de ce emoție ar putea aceasta să exprime).
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Este important să se sufle (prin pai) atât de mult în apa colorată, până când clăbucii se văd bine ieșind din pahar.

Amprentele clăbucilor trebuie să fie așezate pe foaie cu o oarecare distanță între acestea, pentru a nu se suprapune culorile.

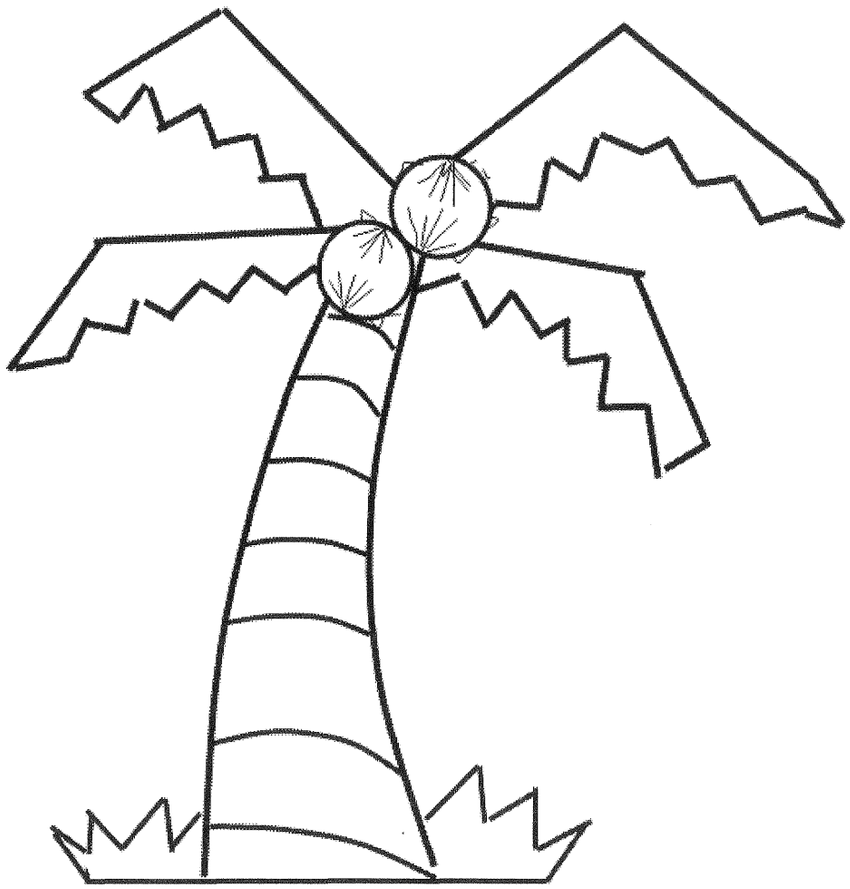
Se mai poate utiliza și în...:

*dezvoltarea imaginației (amprentele pot fi personificate, de către copil, în funcție de ceea ce consideră ele că reprezintă; de exemplu: norișor, fluturaș, Moș Crăciun etc.)

ANEXE

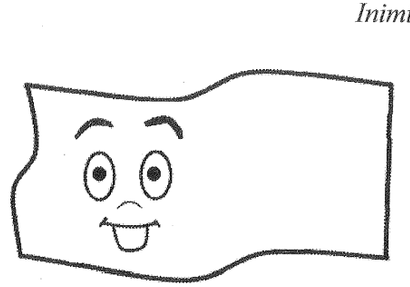
Anexa VI.1

Palmierul emoțiilor

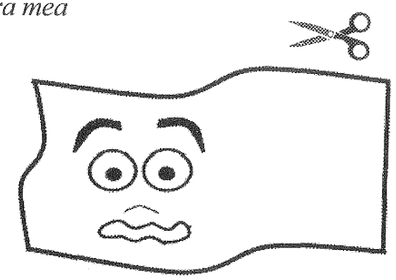


Anexa VI.2

Inimioara mea

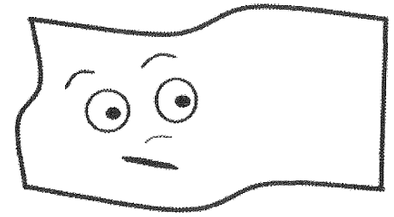


fericire



frică

furie



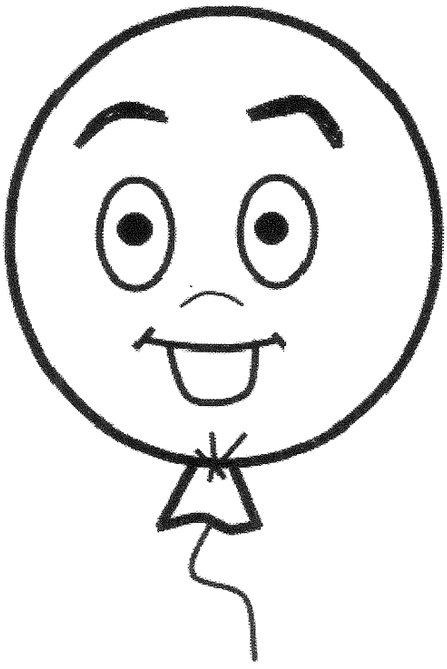
nedumerire

plictiseală

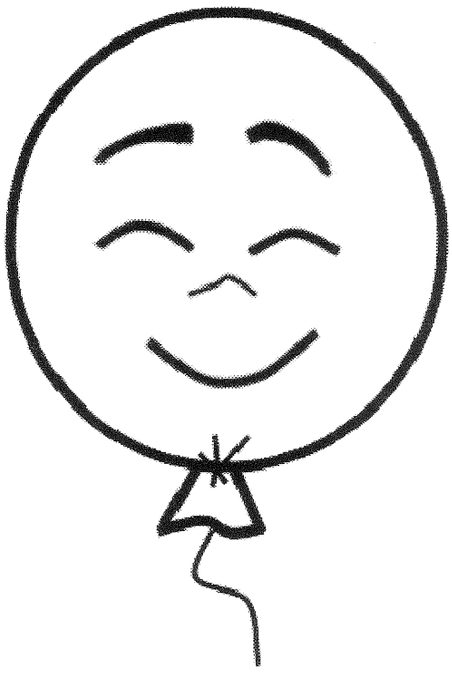
tristețe

ură

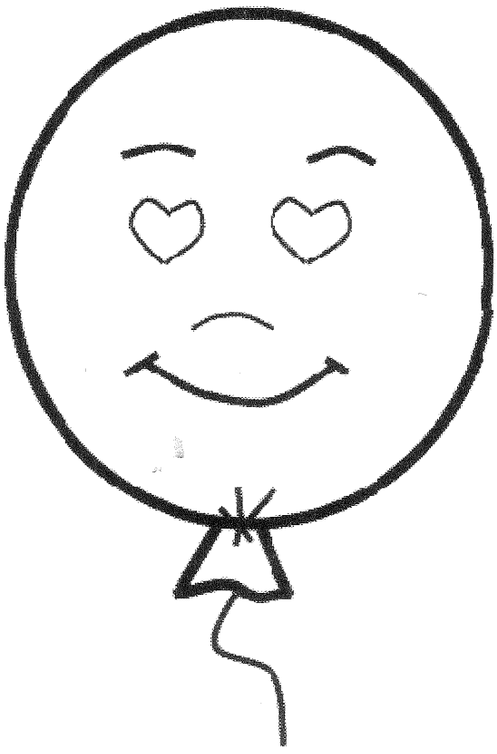
Anexa VI.3
Baloane vesele, baloane supărate



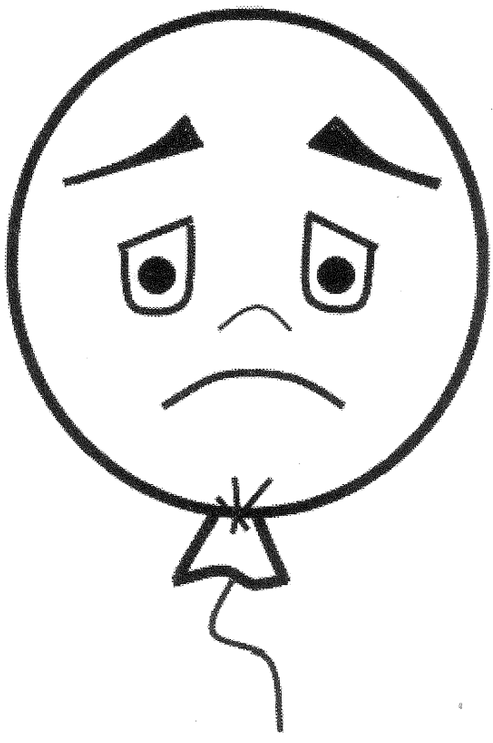
bucurie



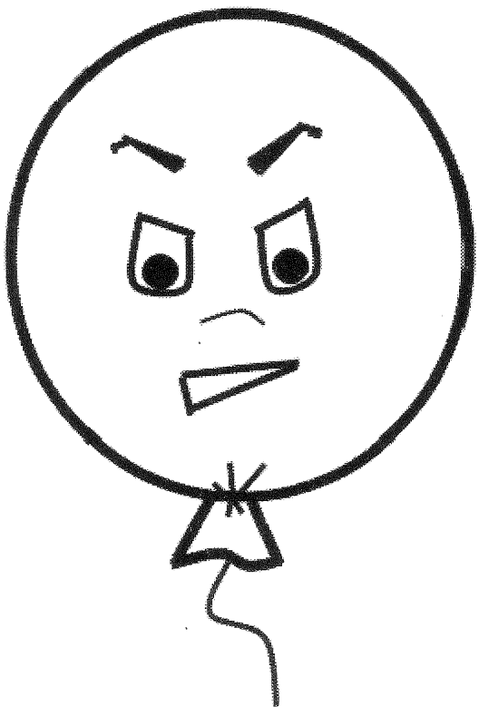
mulțumire



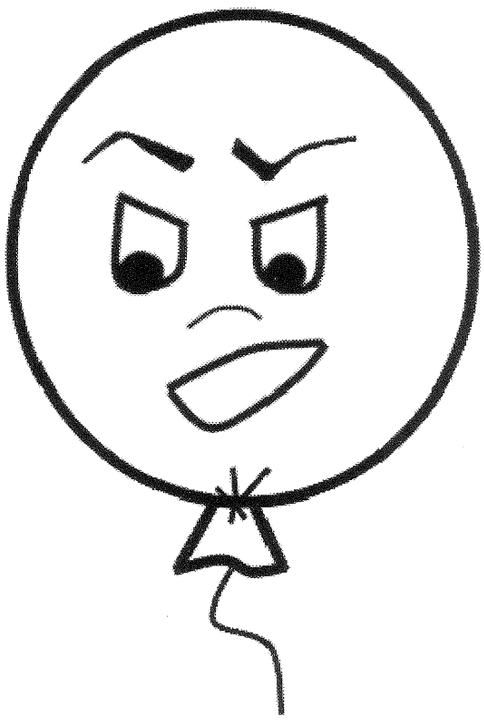
iubire



tristețe

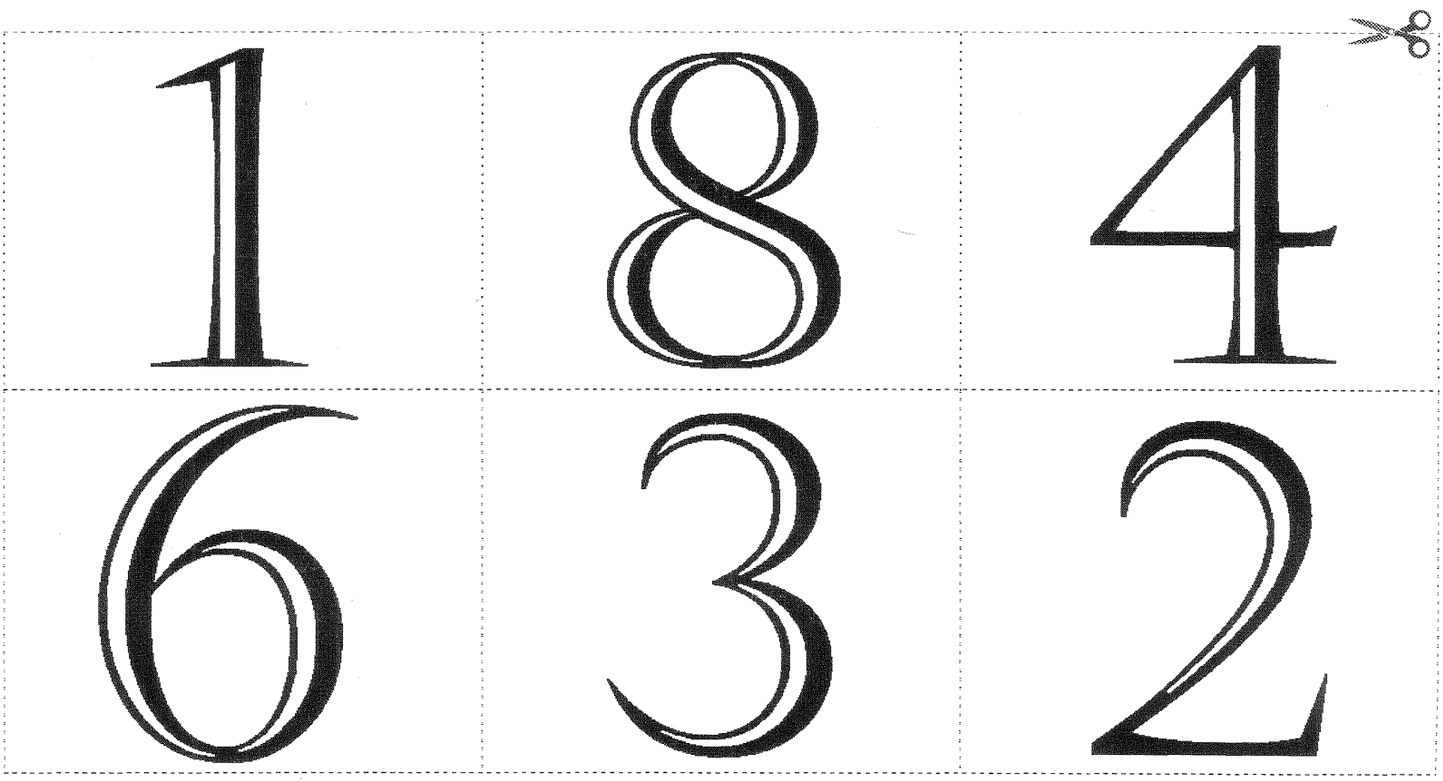


furie

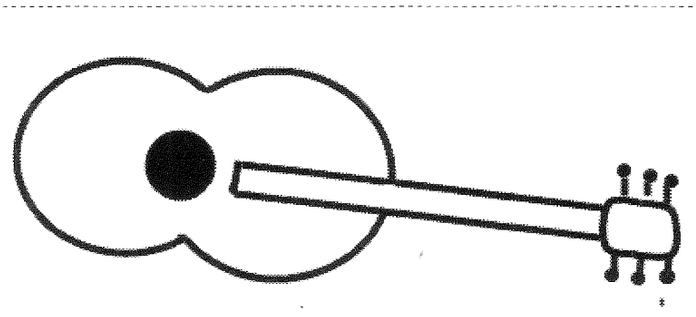


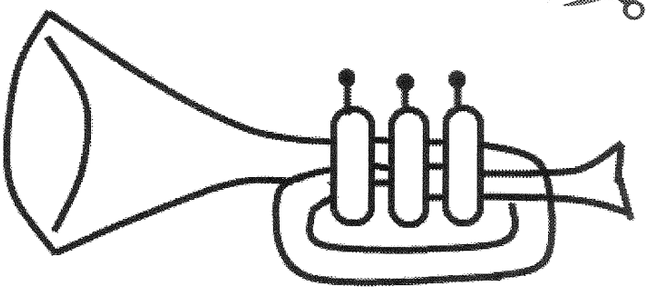
ură

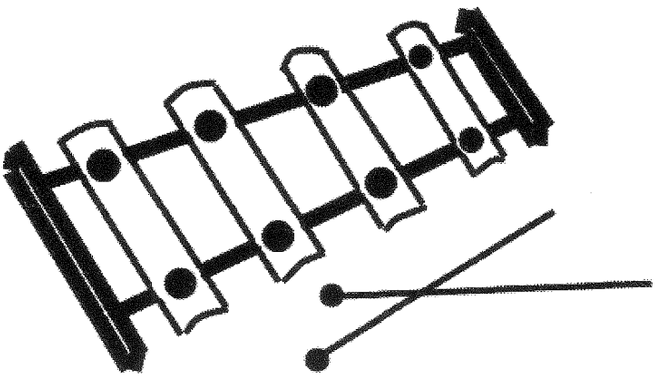
Anexa VI.4a.
Cifre personalizate

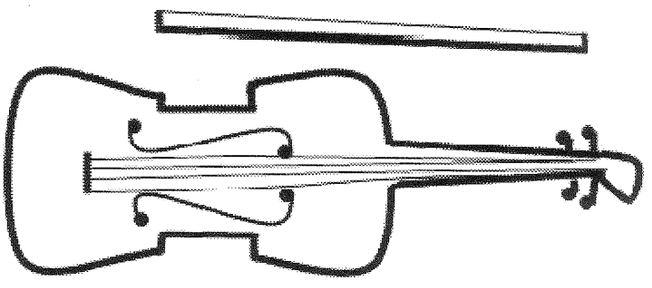


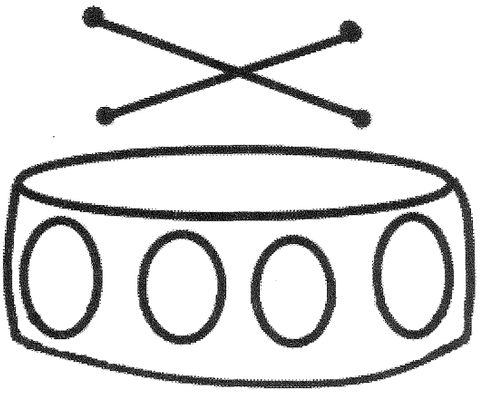
Anexa VI.5a.
Orchestra



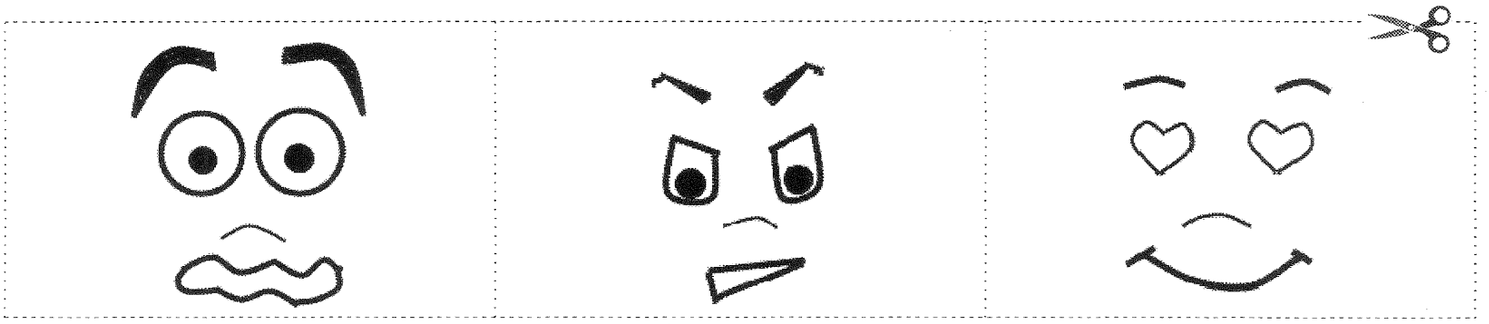




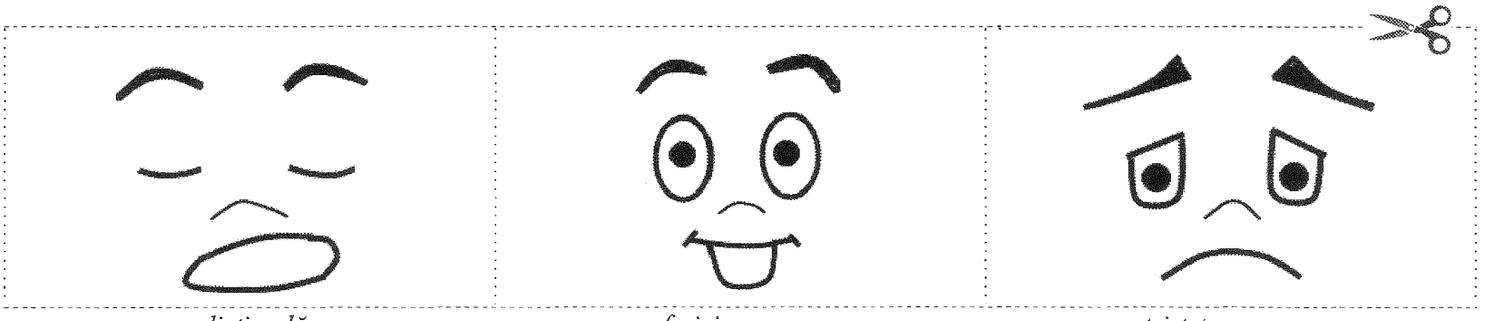




Anexa VI.5b.
Orchestra

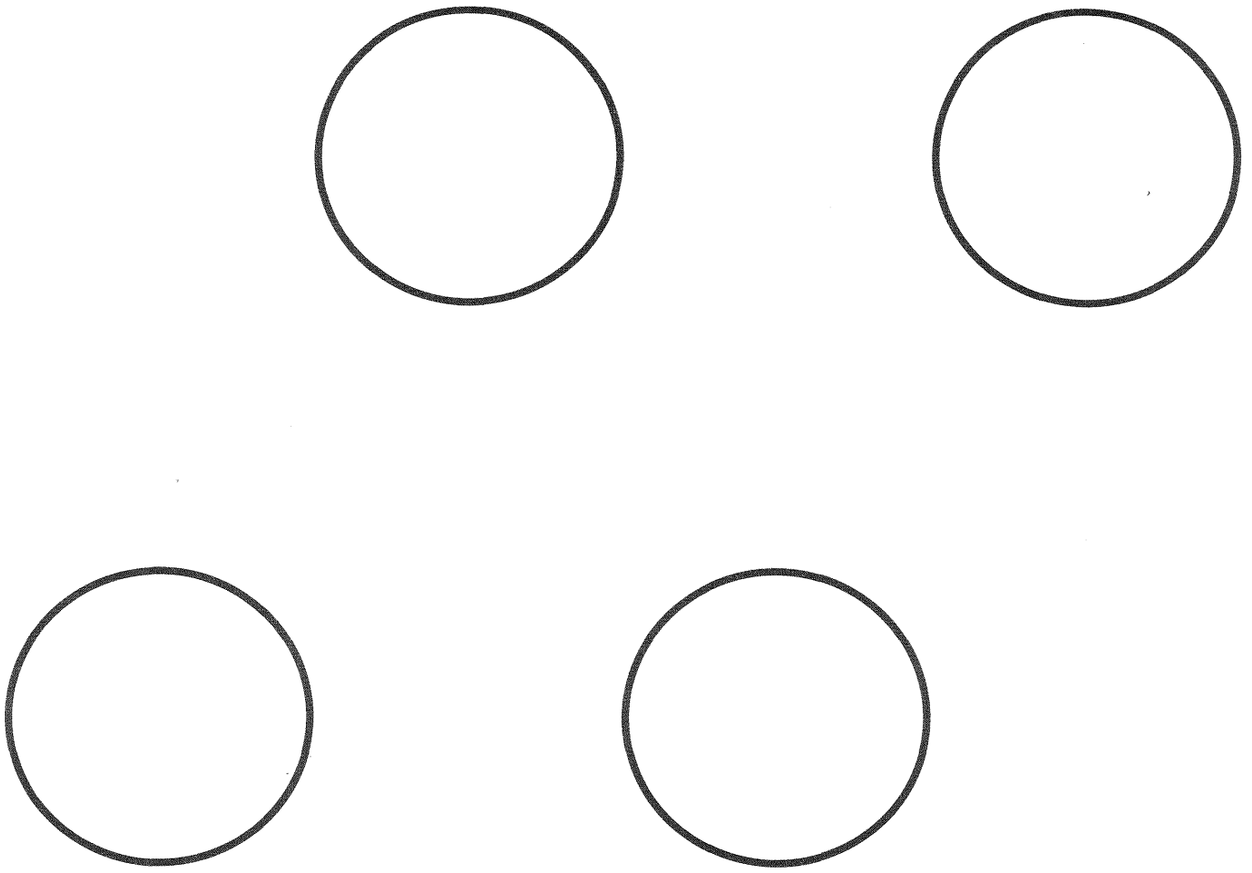


frică *furie* *dragoste*

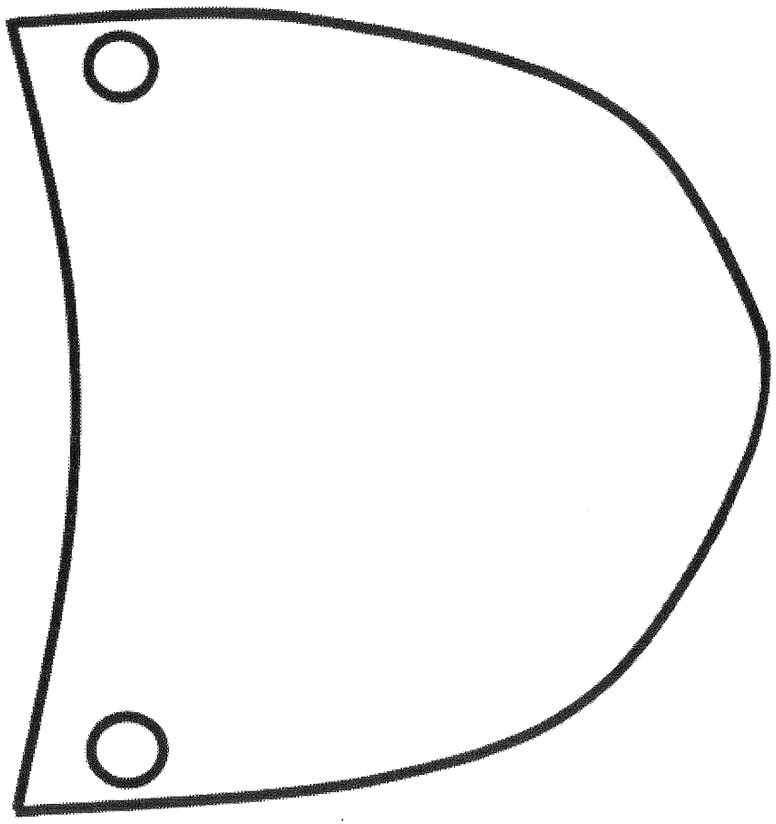


plictiseală *fericire* *tristețe*

Anexa VI.6
Vesel – supărat, nervos – speriat



Anexa VI.7
Măștile



VII. RELAȚIONARE

37. Globul cu continente şi oceane

Obiectiv: dezvoltarea unor comportamente prosociale prin îmbunătățirea comunicării asertive cu cei din jur

Metodă terapeutică: colajul

Materiale: Anexa VII.1a., b. „Globul cu continente şi oceane", foarfece, un panou din polistiren îmbrăcat într-un material textil de culoare închisă (pentru realizarea unui contrast puternic între fundal şi colaj), ace cu gămălie, creioane colorate

Etape:

- Discuție despre interacțiunile pe care copilul le-a dezvoltat în diferite medii (şcolar, familial, cu prietenii etc.[7])
- Analiza globului pământesc prin identificarea continentelor şi oceanelor existente (vezi Anexa VII.1a.);
- Asocierea relațiilor dintre continente şi relațiile pe care le-a construit copilul cu colegii de clasă[8]:

„La fel cum unele continente sunt învecinate, apropiate unele de altele, aşa şi noi avem unele persoane mai apropiate de sufletul nostru, iar altele mai îndepărtate. Chiar dacă nu suntem prieteni cu aceste persoane, nu trebuie să ne comportăm urât cu ele! Oceanele reprezintă ceea ce ne face să nu fim atât de apropiați de persoanele respective. Ştim că pe oceane pot să apară uragane, furtuni sau poate să fie o adiere lină de vânt şi un soare plăcut şi cald. Modul în care ne comportăm cu aceste persoane poate să ducă la apariția furtunilor, ceea ce nu are un rezultat pozitiv nici asupra noastră, nici asupra celorlalți."

- Identificarea copilului cu „Europa" şi numirea celorlalte continente după colegii de care se simte mai apropiat (personificarea continentelor în colegii de clasă se va face în funcție de tipul de relații stabilite; de exemplu: „Asia" poate simboliza colegul de bancă al copilului, dar numai în cazul în care cei doi se consideră prieteni);
- Decuparea continentelor din Anexa VII.1b. şi aşezarea acestora pe panoul din polistiren;

[7] Tema discuției va fi în funcție de mediul în care copilul dezvoltă probleme de relaționare.
[8] Pentru o prezentare mai clară a activității, am ales ca intervenția să se realizeze pe dezvoltarea comportamentelor prosociale din cadrul grupului clasă.

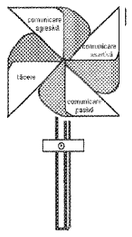
- Identificarea fiecărui continent cu unul dintre colegi şi numirea lor după aceştia (este bine să se noteze numele pe continente);
- Desenarea unor elemente decorative (pe continente) care să reflecte tipul de relaţie pe care copilul o are cu colegii săi (floricele, fluturaşi, minge de fotbal etc.);
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Alte idei:

- În locul Anexei VII.1a. se poate utiliza un mini glob pământesc, fiind în acest fel mult mai interactiv şi plăcut pentru copil.

Se mai poate utiliza şi în...:
*cunoaşterea copilului
**depresie/anxietate (continentele învecinate pot constitui persoanele care sunt alături de copil, reliefând astfel că acesta nu este singur şi că beneficiază de sprijin oricând are nevoie)

38. Roata vorbăreaţă



Obiectiv: dezvoltarea comportamentelor prosociale prin conştientizarea impactului celor trei tipuri de comunicare (asertivă, agresivă şi pasivă)
Metodă terapeutică: construcţia din materiale
Materiale: Anexa VII.2 „Roata vorbăreaţă", o bucată de lemn (ca suport pentru morişcă) subţire şi lungă de aproximativ 30 cm, o bucată de hârtie pătrată (15/15 cm), lipici, pioneze, instrumente de scris
Etape:

- Prezentarea celor trei tipuri de comunicare (dacă avem în activitate preşcolari trebuie să utilizăm terminologia adecvată pentru ca acesta să poate înţelege diferenţa dintre cele trei tipuri de comunicare, de exemplu: comunicare agresivă → „vorbim urât", comunicare asertivă → „vorbim frumos", comunicare pasivă → „nu prea îi spunem cum ne simţim/ce gândim");
- Realizarea moriştii prin etapele prezentate în Anexa VII.2;
- Personificarea moriştii în „Roata vorbăreaţă" prin notarea pe cele 4 elice a următoarelor situaţii:

1. comunicăm asertiv/„vorbim frumos",
2. comunicăm agresiv/„vorbim urât",
3. comunicăm pasiv/„nu prea spunem ce simţim",
4. tăcem

- Copilul va exemplifica de o situaţie, din propria experienţă, în care s-a certat cu mama/colegul/prietenul/învăţătoarea etc.;
- Scrierea pe un bileţel a numelui persoanei respective şi lipirea acestuia la baza moriştii (vezi exemplul din anexă);
- Învârtirea moriştii, iar în funcţie de elicea care s-a oprit în dreptul numelui persoanei, copilul va trebui să adopte acel tip de comunicare;
- Analiza fiecărei situaţii prin stabilirea avantajelor şi dezavantajelor adoptării celor trei tipuri de comunicare;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*furie
**dezvoltarea emoţională (pe elice vor fi desenate stări emoţionale, iar copilul va trebui să ofere exemple de situaţii care i-ar declanşa emoţia respectivă, de gânduri care îi trec prin minte atunci când se simte aşa etc.)

39. Portativul clasei mele

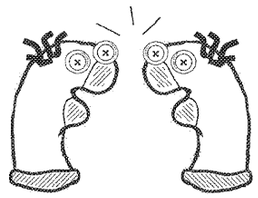
Obiectiv: dezvoltarea coeziunii clasei de elevi
Metodă terapeutică: desenul
Materiale: Anexa VII.3a. „Portativul clasei mele", 3b. (atâtea note muzicale, câţi copii sunt în clasă), 3c. (copie xerox pe o foaie A3) creioane colorate, foarfece, carton mare (pe care să se lipească portativul), lipici
Etape:

- Analiza portativului şi a aşezării notelor muzicale din Anexa VII.3a.;
- Asocierea aşezării notelor din portativ cu colectivul clasei („Aşa cum pe portativ notele muzicale formează gama Do, aşa şi copiii din clasă formează o echipă. Dacă membrii unei echipe colaborează, vorbesc frumos unii cu alţii, se acceptă cu calităţi şi defecte şi se luptă unii pentru alţii, atunci sunt şanse de reuşită şi performanţe crescute.")
- Copilul va desena în notele muzicale (copiile xerox ale Anexei VII.3b.) faţa colegilor săi din clasă;

- Pe parcursul realizării desenului consilierul va antrena copilul în discuții de exemplificare a reușitelor clasei, a calităților colegilor săi și a momentelor în care s-au simțit bine;
- Lipirea pe portativ a notelor muzicale desenate (copia pe format A3 a Anexei VII.3c. fiind lipită pe carton);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*cunoașterea copilului
**stimă de sine scăzută (dacă se utilizează pentru o astfel de problemă, se poate face apel la o activitate cu întreaga clasă, subliniind astfel faptul că toți au calități și toți sunt la fel de importanți pentru reușita clasei).

40. Ciorăpeii certăreți



Obiectiv: dezvoltarea comunicării asertive și a comportamentelor prosociale
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa VII.4 „Ciorăpeii certăreți", un ursuleț de pluș, o pereche de ciorăpei (de preferat cei plușați și colorați), un ciorăpel (diferit de perechea existentă), bucăți de materiale textile, nasturi, ață, ac etc.
Etape:

- Consilierul prezintă situația prin care a trecut ursulețul de pluș din cabinet (care a fost nevoit să vină la școală în acea zi cu doi ciorăpei desperecheați):

„Ursulețul este foarte supărat azi pentru că nu și-a găsit perechea la unul dintre ciorăpeii preferați, și așa că a fost nevoit să vină cu ei desperecheați. Acum are pe picioruşe doi ciorapi diferiți. Oare ce s-a întâmplat? se întrebă ursulețul. Păi... eu știu ce s-a întâmplat, spune consilierul. De fapt cei doi ciorăpei s-au certat în acea seară, pentru faptul că fiecare dorea să fie el cel care va fi încălțat primul de dimineață, când ursulețul va pleca la școală. Nu au putut ajunge la o înțelegere și așa că... cel de-al doilea ciorăpel a plecat de acasă. Azi dimineață l-am găsit în fața ușii cabinetului tare supărat. A spus că nu vrea să-l mai vadă pe fratele său, fiind încă furios pe el."

- Asocierea între situațiile conflictuale ale copilului (cu fratele/sora/colegul/mama etc.) și cearta dintre cei doi ciorăpei;

- Se aduc cei doi ciorăpei împreună (cel găsit de consilier și cel de pe picioruşul ursulețului) și se cere copilului să găsească soluții prin care să-i împace;
- Se vor personaliza ciorăpeii (se vor coase nasturi, simbolizând ochișorii, se va coase o bucățică de material ce să reprezinte limba, se vor coase fâșii de material ce să reprezinte părul ș.a.m.d.);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Alte idei:

- Dacă la activitate participă un preșcolar, în loc de a coase nasturii și materialele textile se pot lipi bucățele de hârtie desenate sub formă de ochișori, nas, limbă etc.

Se mai poate utiliza și în...:
*furie

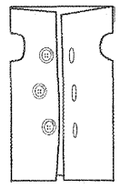
41. Ghiveci multicolor

Obiectiv: dezvoltarea unor comportamente prosociale prin acceptarea celor din jur atât cu calități cât și cu defecte.
Metodă terapeutică: ikebana – aranjament floral
Materiale: un ghiveci (sau alt recipient în care să se realizeze aranjamentul floral), crenguțe, pământ, diferite flori, alte elemente decorative
Etape:

- Analizarea materialelor prezente;
- Definirea noțiunii de „aranjament floral" și exemplificarea unor evenimente în care îl folosim;
- Așezarea pământului în ghiveci, după care se așează rând pe rând crenguțele, floricelele, verdeață și alte elemente decorative;
- În timpul realizării acestui aranjament floral, consilierul va iniția o discuție cu copilul, având ca scop asocierea diversității elementelor decorative ale aranjamentului cu diferențele existente între noi ca oameni (susținând ideea prin care „Nu toți suntem la fel!");
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*stimă de sine scăzută (accentuarea calităţilor pe care le are copilul)
**cunoaşterea copilului (elementele componente ale aranjamentului pot fi asociate cu lucruri care îl caracterizează pe copil, iar la final se poate da un nume aranjamentului)

42. Hăinuţa cu trei nasturi



Obiectiv: dezvoltarea unor comportamente prosociale prin înţelegerea importanţei respectării regulilor
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: Anexa VII.5 „Hăinuţa cu trei nasturi", o haină care se încheie cu nasturi, o bucată de material textil, trei nasturi, ac şi aţă, foarfece, cretă, un ursuleţ (sau altă jucărie) care va îmbrăca hăinuţa croită
Etape:

- Analiza materialelor necesare pentru activitate;
- Descrierea elementelor componente ale unei haine (se analizează haina model, subliniind importanţa năstureilor);
- Croirea hăinuţei după etapele prezentate în Anexa VII.5;
- Analiza locului în care vor fi aşezaţi nasturii (consilierul va face semn cu creta în locul unde se vor coase nasturii, este foarte important ca nasturele din mijloc să nu fie aliniat ca şi ceilalţi, fiind aşezat mai spre exterior; în acest fel hăinuţa nu va putea fi încheiată);
- Copilul va coase nasturii pe locul marcat, după care va încerca să încheie hăinuţa;

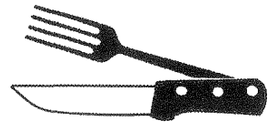
[În acest moment este importantă modalitatea de abordare a consilierului, acesta făcând asociere între cei trei nasturi (unde unul nu este aliniat ca ceilalţi) şi copiii care nu respectă regulile (acasă/la şcoală), aceştia din urmă aducând o disfuncţionalitate (la fel ca şi nasturele).]

- Copilul este pus să găsească o soluţie eficientă, rapidă, prin care să facă hăinuţa bună de purtat (adică să descoasă năsturelul din mijloc şi să-l aşeze în linie cu ceilalţi);
- Găsirea, împreună cu consilierul, a unor strategii prin care copiii neascultători să respecte regulile impuse de părinţi/şcoală (acest lucru se va realiza în timp ce se „repară" hăinuţa);
- Îmbrăcarea ursuleţului cu hăinuţa realizată;

- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea gândirii - rezolvare de probleme (găsirea strategiei optime de a repara hăinuţa, respectiv de a depăşi o situaţie dificilă)

43. Discuţie între tacâmuri

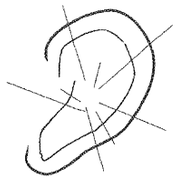


Obiectiv: dezvoltarea unor comportamente prosociale şi a comunicării asertive
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa VII.6 „Discuţie între tacâmuri", un carton mare (de culoare închisă pentru a crea contrast între colaj şi fond), foarfece
Etape:

- Analiza tacâmurilor şi a emoţiilor (emoţiile sunt negative deoarece se doreşte găsirea unor soluţii prin care putem să reduce aceste stări şi să ne simţim mai bine) din Anexa VII.6 şi decuparea lor;
- I se atribuie fiecărui tacâm câte o stare emoţională (lipirea emoţiilor pe tacâmuri) în funcţie de cum percepe copilul ca fiind specific pentru ele;
- Aşezarea tacâmurilor (personalizate) pe carton şi construirea unui scenariu în care copilul să precizeze de ce tacâmurile se simt aşa (tema este la alegere, discuţia dintre tacâmuri fiind redată de către copil);
- Copilul va fi rugat să găsească soluţii prin care tacâmurile să se ajute unele pe celelalte pentru a se simţi mai bine, trecând peste emoţiile negative;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*furie (soluţiile din finalul activităţii se vor axa pe strategii asertive de manifestare a furiei);
**dezvoltarea emoţională

44. Ciuleşte urechea



Obiectiv: dezvoltarea unor comportamente prosociale şi a comunicării asertive
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: plastilină sau pastă pentru modelaj, scobitori, fâşii lungi de hârtie (3cm/10cm), instrumente de scris
Etape:

- Prezentarea de către consilier a trei exemple (cu cele trei tipuri de comunicare) de a face faţă unor situaţii problematice (aceasta poate fi aleasă în funcţie de problema pe care o are copilul);
- La fel ca şi consilierul, copilul va trebui să ofere exemple de modalităţi de depăşire a situaţiilor de conflict cu alte persoane;
- Analizarea beneficiilor şi dezavantajelor celor trei tipuri de abordare a problemei (agresiv, asertiv şi pasiv);
- Pentru antrenarea comunicării asertive a copilului se va modela o ureche (aceasta va simboliza persoana cu care a avut conflictul);
- După finalizarea modelajului, se vor face steguleţe (din scobitori şi fâşii de hârtie) cu mesaje asertive (formulate de către copil) ce vor fi transmise persoanei cu care a avut conflictul (mesajele vor fi scrise pe steguleţe, de către consilier, dacă particularităţile de dezvoltare ale copilului nu permit acest lucru);
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*furie
**dezvoltarea emoţională

45. Aranjament magic

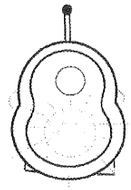
Obiectiv: dezvoltarea comportamentelor prosociale prin acceptarea celor din jur atât cu calităţi, cât şi cu defecte
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: trei pietricele, o crenguţă, muşchi de copac şi frunze, superglue, carton mare
Etape:

- Numirea materialelor expuse;

- Realizarea unui aranjament din materialele oferite (modalitatea de realizare este la alegere, copilul aşezând materialele într-o formă de el dorită) prin lipirea lor pe carton;
- Explicarea semnificaţiei aranjamentului;
- După finalizarea aranjamentului, consilierul va coordona o discuţie legată de existenţa diferenţelor dintre noi ca persoane, la fel ca elementele din aranjament (unele sunt moi, altele tari, unele sunt fine, altele aspre etc.); de conceptul de întreg (dacă ai defecte nu înseamnă că eşti un om rău), punând accentul pe faptul că oamenii se completează unii pe ceilalţi;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*stimă de sine scăzută

46. Walkie-talkie



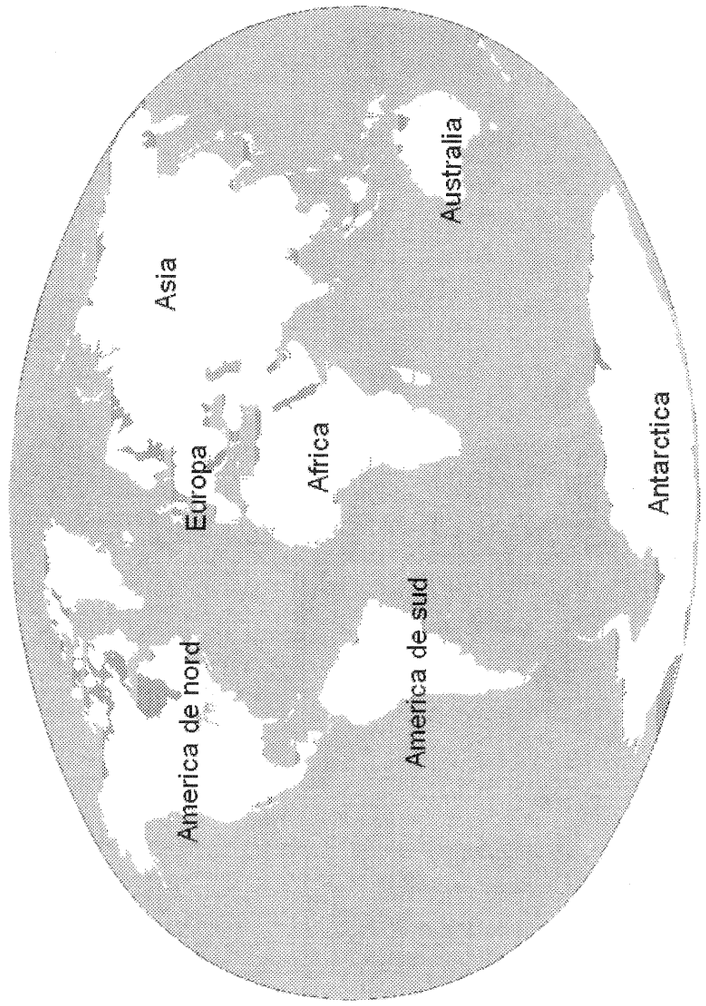
Obiectiv: dezvoltarea unor mecanisme de confruntare a situaţiei conflictuale, prin dezvoltarea comunicării asertive (activitatea se adresează copiilor introvertiţi, pasivi sau timizi)
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa VII.7, plastilină/pastă pentru modelaj, scobitori
Etape:

- Analiza imaginii din Anexa VII.7 şi specificarea utilităţii unui walkie-talkie;
- Enumerarea elementelor componente ale unui walkie-talkie;
- Modelarea unui walkie-talkie, având ca model imaginea din anexă;
- În timpul modelării, consilierul trebuie să-l antreneze pe copil într-o discuţie despre dificultăţile pe care le întâmpină acesta în momentul în care cineva strigă la el/îi pune nume/îl ceartă etc.;
- După finalizarea modelajului, se va utiliza walkie-talkie pentru a-l antrena pe copil în a spune ceea ce simte şi gândeşte, considerând că la capătul celalalt al firului este persoana cu care are/a avut un conflict;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:

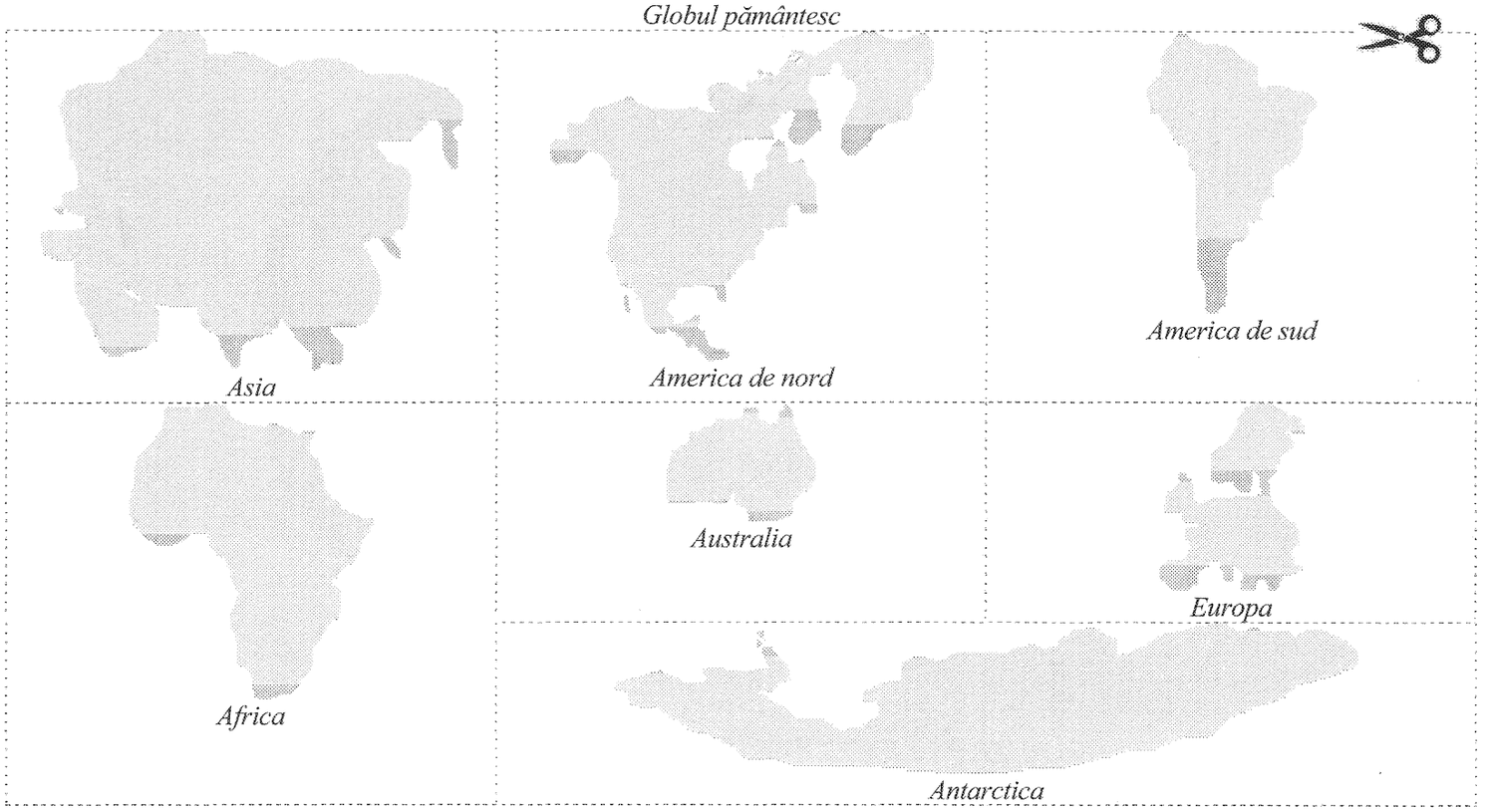
*stabilirea relației consilier-copil/cunoaşterea copilului (se pot realiza două walkie-talkie, unul pentru consilier, unul pentru copil, iar conversația acestora se va realiza prin intermediul aparatelor)

ANEXE
Anexa VII.1a.
Globul pământesc



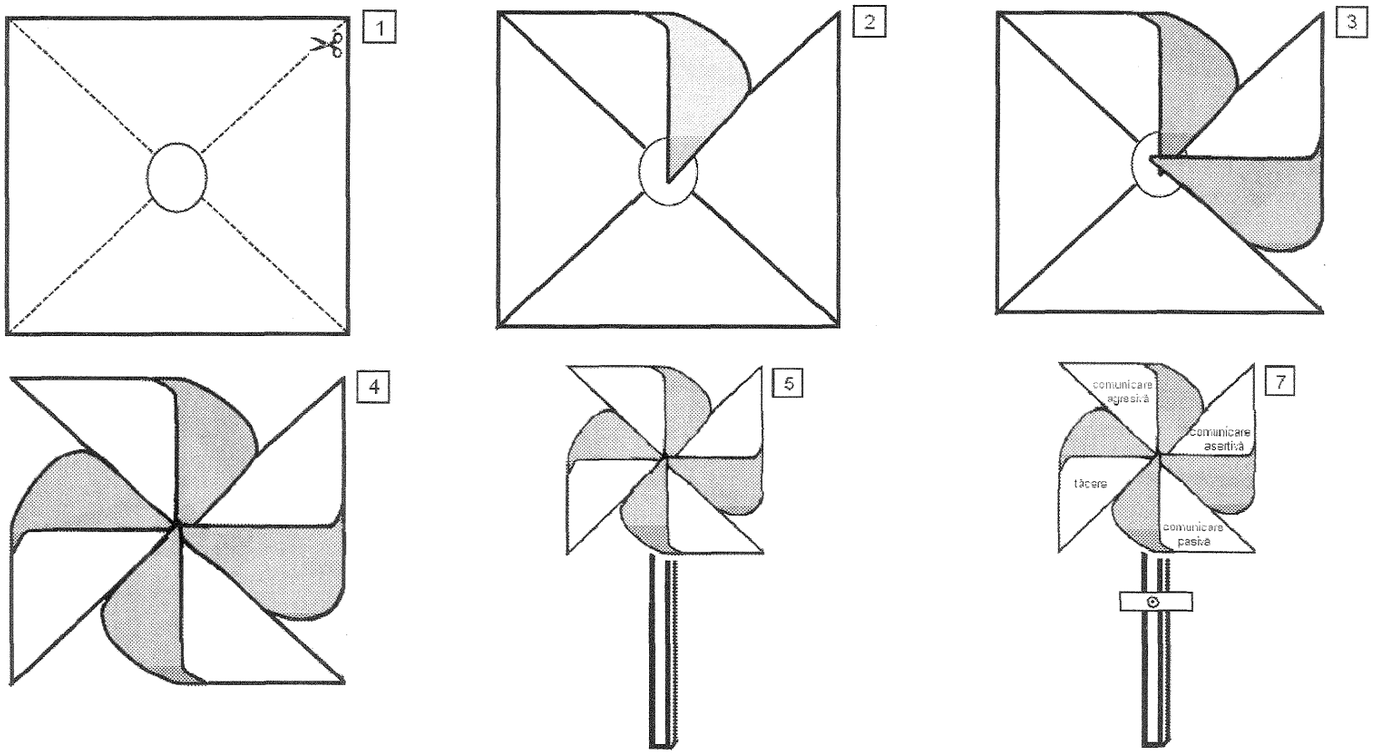
Anexa VII.1b.

Globul pământesc



Anexa VII.2

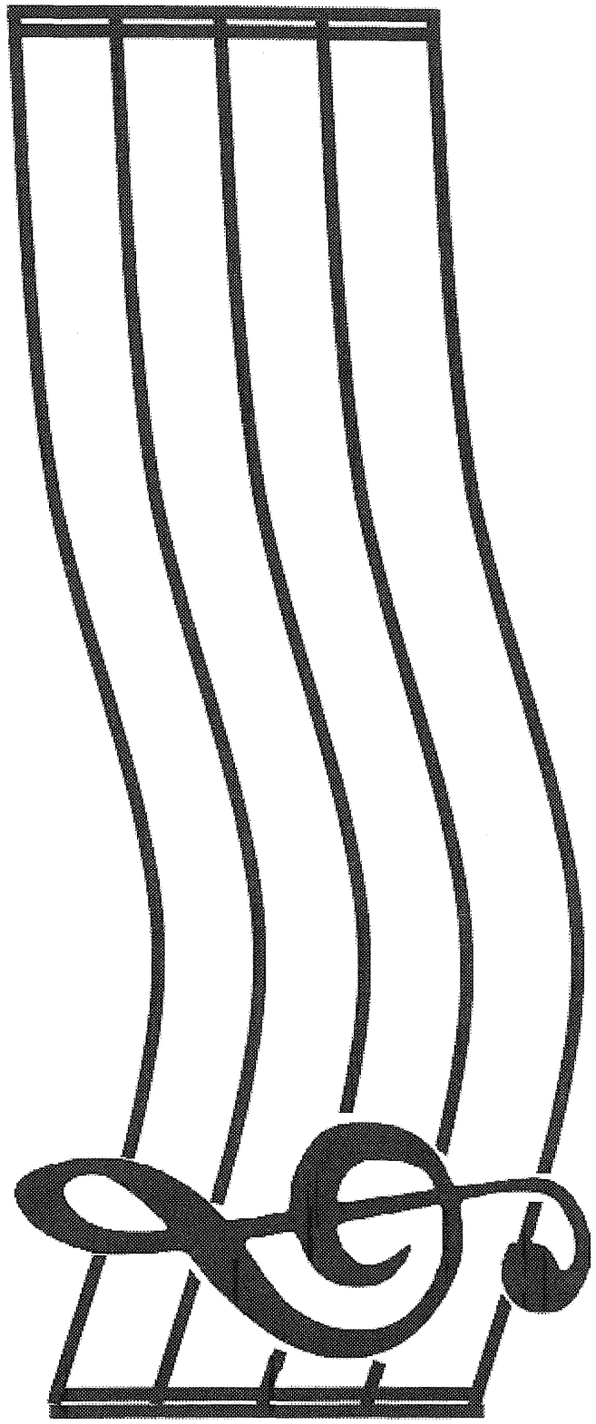
Roata vorbăreață



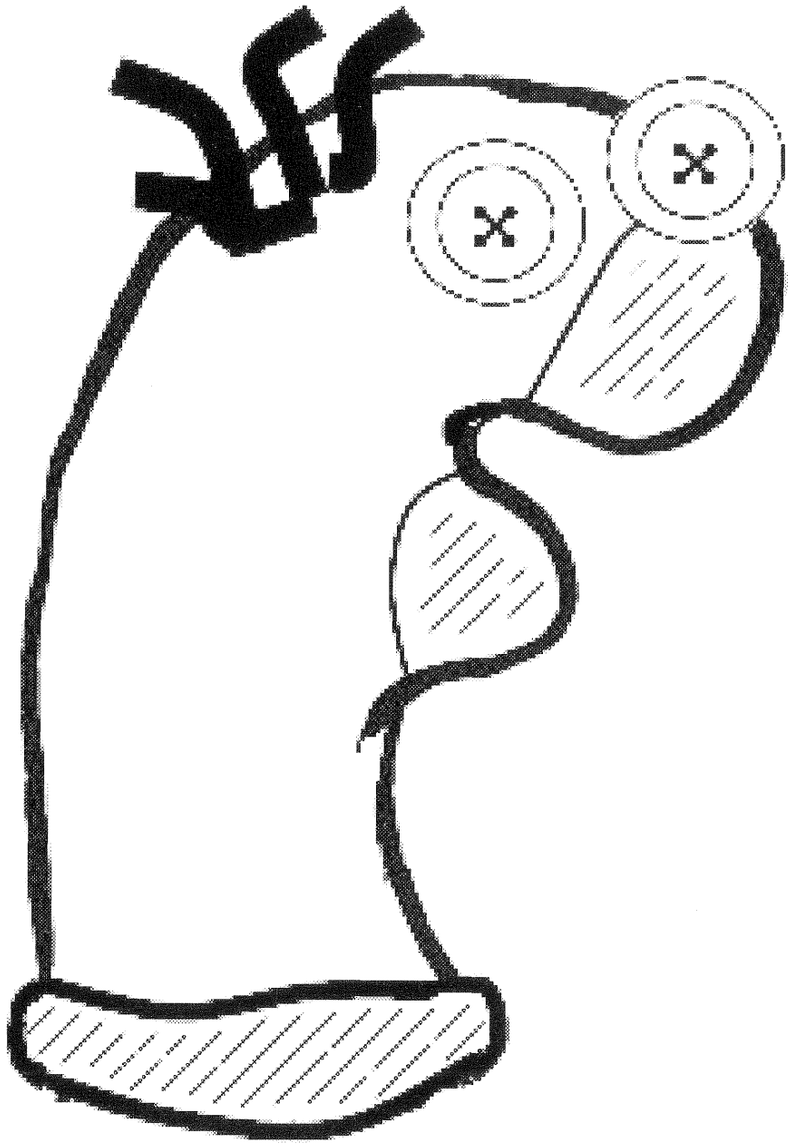
Anexa VII.3a.
Portativul clasei mele

Anexa VII.3b.
Portativul clasei mele

Anexa VII.3c.
Portativul clasei mele

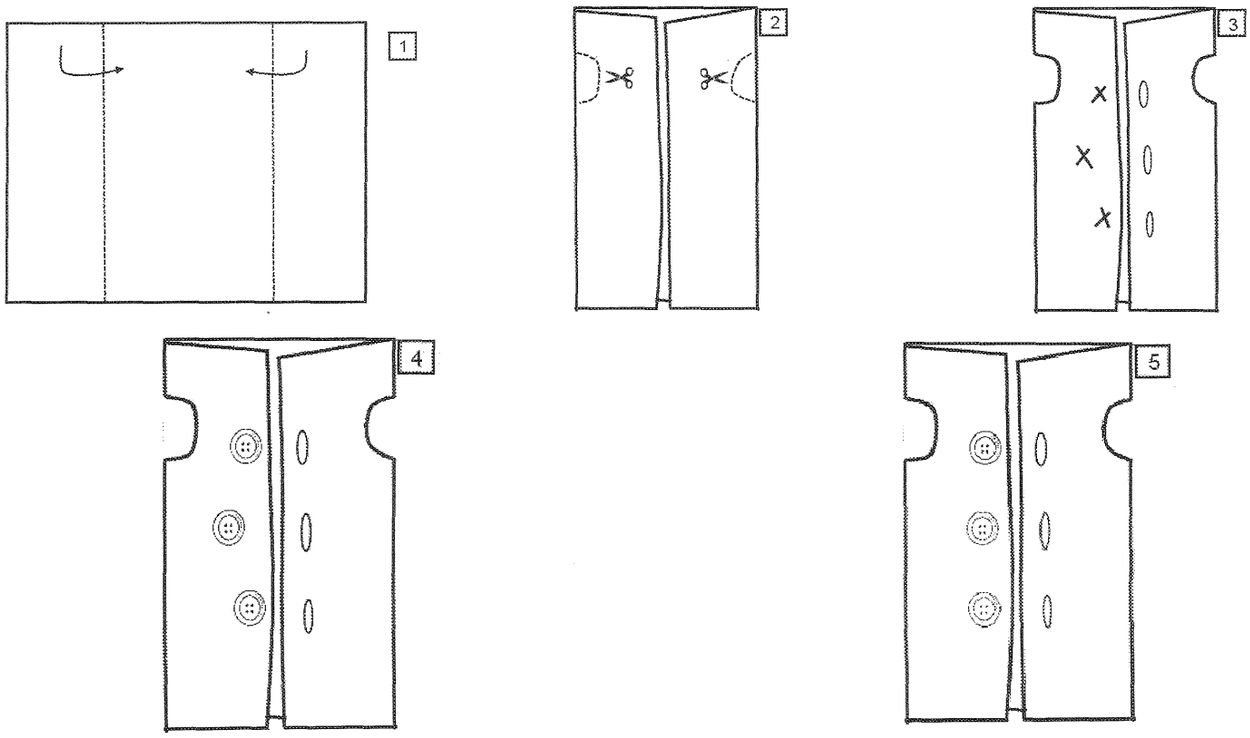


Anexa VII.4
Ciorăpeii certăreți



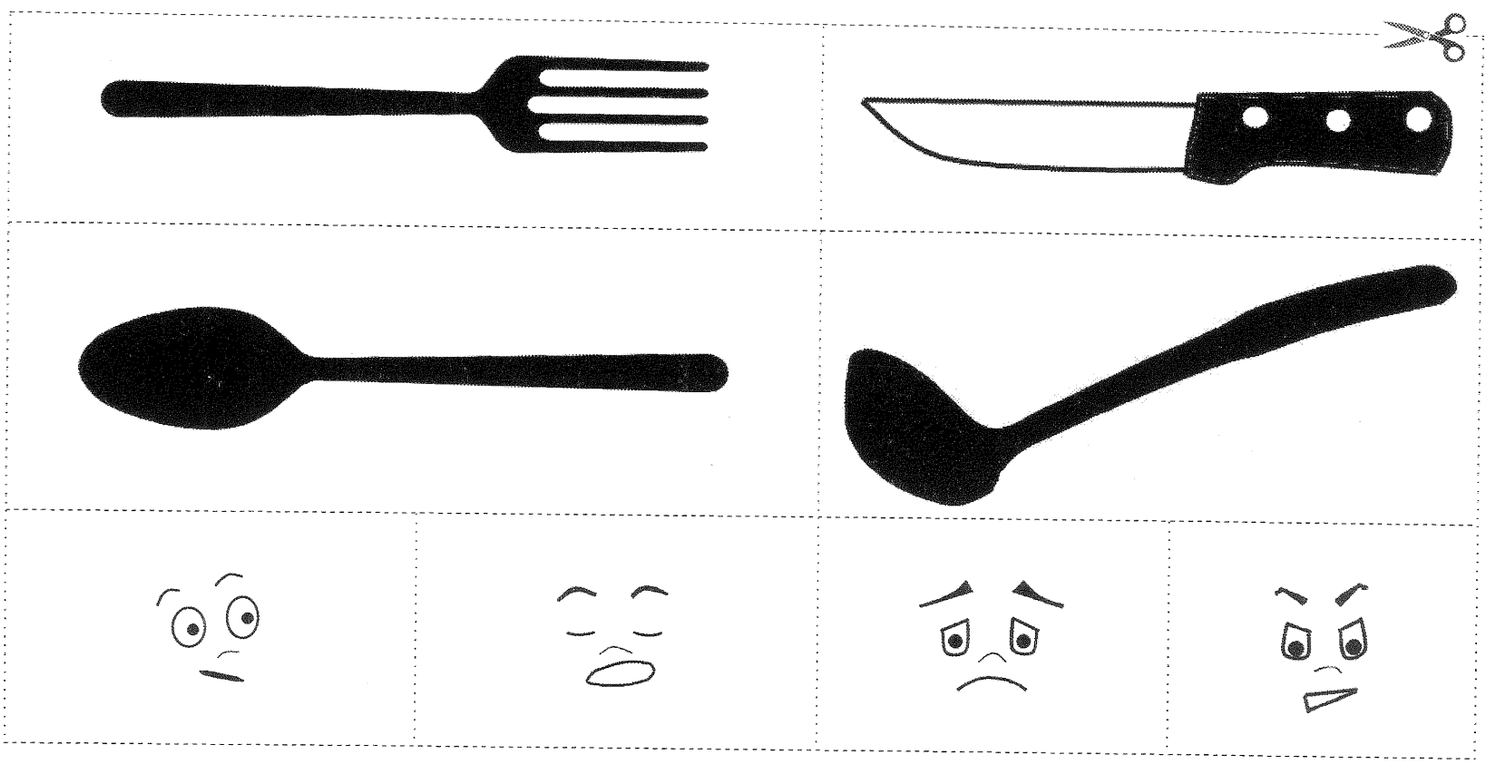
Anexa VII.5

Hăinuța cu trei nasturi

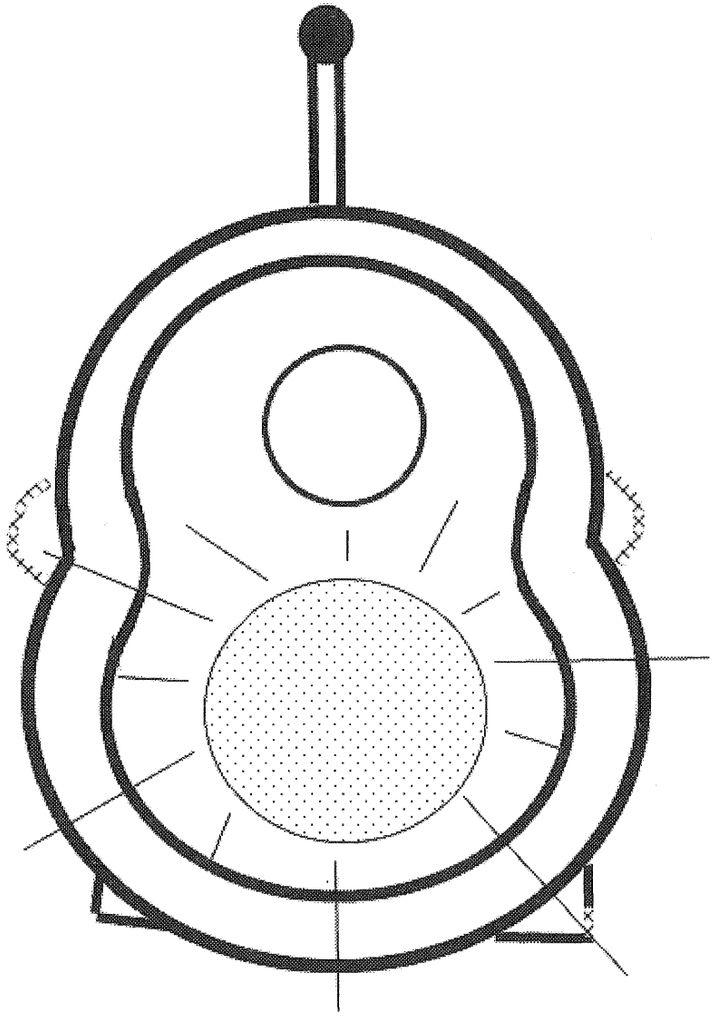


Anexa VII.6

Discuție între tacâmuri

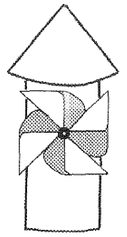


Anexa VII.7
Walkie-talkie



VIII. STABILIREA RELAȚIEI CONSILIER-COPIL

47. Moara



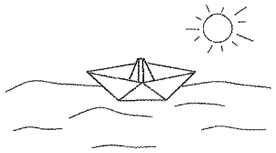
Obiectiv: cunoaşterea specificului activităților realizate în cabinetul de consiliere
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa VIII.1a., b, „Moara", un carton maro format A4, un carton alb sub formă de pătrat (15/15 cm), un carton roşu în formă de cerc (diametru de aproximativ 10 cm), lipici/scotch, o piuneză/ac cu gămălie
Etape:

- Anunțarea copilului despre ceea ce vor face astăzi, şi anume vor construi o moară (prezentarea Anexei VIII.1a.);
- Asocierea morii cu cabinetul de consiliere, unde copilul va veni pentru a face multe lucruri frumoase împreună cu consilierul;
- Realizarea morii având ca reper etapele prezentate în Anexa VIII.1b.;
- În timpul construirii morii, copilul va fi antrenat în discuții referitoare la ceea ce îi place, ceea ce face în timpul liber, urmărind astfel o mai bună cunoaştere a acestuia;
- În momentul în care moara a fost finalizată, pe cele patru elice se vor nota patru categorii de activități specifice cabinetului de consiliere:
    1. ne vom juca cu jucării;
    2. vom povesti;
    3. vom picta;
    4. ne vom juca pe calculator.
- Se va desena o săgeată la baza morii (vezi modelul prezentat în Anexa VIII.1b.);
- Dacă timpul mai permite (în special în cazul copiilor din ciclul primar) se va face o demonstrație a utilizării morii; copilul va fi pus să învârtă elicele morii, urmărindu-se care dinte acestea se vor opri în dreptul săgeții; în funcție de activitatea scrisă pe elice, copilul va fi implicat într-un joc (exercițiile de acest gen au rolul de a câştiga încrederea şi a respectului copilului);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Este important ca elicea să fie puțin distanțată de moară (pioneza fiind cea care le va ține împreună), pentru ca aceasta să se poată învârti.

Se mai poate utiliza și în...:
*cunoașterea copilului
**stabilirea regulilor din cabinet (pe elice vor fi scrise regulile, în locul tipurilor de activități)

48. Marea albastră



Obiectiv: cunoașterea specificului consilierii și a principiilor ce stau la baza acesteia (încredere, confidențialitate, respect, siguranță)
Metode terapeutice: construcție din materiale, origami
Materiale: Anexa VIII.2 „Marea albastră", o foaie A4 albă, un carton albastru deschis (ce să reprezinte marea), lipici, foarfece, nisip, jucării de pluș (micuțe)
Etape:

- Anunțarea copilului că ceea ce vor face astăzi va fi un peisaj de vară, cu o mare, o barcă, plajă etc.;
- Pentru început se construiește barca (vezi etapele din Anexa VIII.2);
- În timp ce construiesc barca, consilierul îi va spune copilului că activitățile din cadrul cabinetul de consiliere se aseamănă cu ceea ce fac acum: se vor juca, vor povesti, vor colora etc.;
- După finalizarea bărcii, aceasta se va așeza pe mare (cartonul albastru);
- Așezarea bărcii în largul mării simbolizează confidențialitatea cu privire la ce se discută în cabinetul de consiliere:

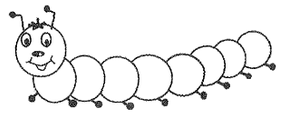
„În această barcă ne aflăm doar noi doi, iar tot ceea ce vom discuta noi va rămâne aici, nimeni nu poate auzi despre ce vorbim, și numai când dorești tu să chemăm pe cineva, să stea cu noi în barcă, o vom face. Vom discuta, ne vom juca cu peștișorii, vom învăța cum să ne ferim de rechini, vom găsi soluții cum să ajungem cel mai repede la mal, acolo unde ne așteaptă părinții, colegii, prietenii."

- Discuția va fi însoțită cu așezarea altor elemente în peisajul de vară (peștișorilor → prin așezarea lor pe cartonul albastru; plajei → prin

așezarea nisipului pe una dintre marginile cartonului albastru; părinților/colegilor → prin așezarea unor jucării de pluș pe plajă etc.)
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
* cunoașterea copilului (așezarea elementelor componente ale peisajului de vară fiind însoțită de o autocaracterizare a copilului, acesta putând fi ajutat de întrebări de genul: „Ce îți place să faci în timpul liber?"; „Îți place să te joci cu colegii?" etc.)

49. Mida Omida



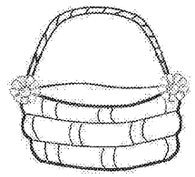
Obiectiv: familiarizarea cu specificul activităților de la cabinetul de consiliere
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa VIII.3 „Mida Omida", plastilină de mai multe culori, scobitori, foarfece, lipici, fâșii înguste de hârtie (pentru steguleț)
Etape:

- Analiza imaginii din Anexa VIII.3 și descrierea părților componente ale omidei;
- Realizarea omidei prin modelarea părților sale componente (fiecare mingiuță să fie de culoare diferită, simbolizând diversitatea activităților ce se pot face la cabinetul de consiliere);
- Unirea părților componente ale omidei prin înfigerea unor mici bucăți de scobitori în mingiuțe (această acțiune poate fi descrisă copilului ca fiind „importanța consecvenței în a veni la cabinet, altfel nu vom reuși să avem schimbările pe care ni le dorim" etc.);
- Confecționarea stegulețelor (din scobitori și fâșii de hârtie) pe care se vor nota exemple de activități din cadrul cabinetului: „ne vom juca cu jucării, vom picta, vom modela, vom sculpta, ne vom juca la calculator etc.";
- În fiecare mingiuță se va așeza un steguleț, construind astfel „imaginea activităților din cabinetul de consiliere";
- Realizarea piciorușelor prin modelarea unor mici bucățele de plastilină ce vor fi aplicate pe mingiuțele colorate/corpul omidei (această acțiune simbolizând importanța aplicării lucrurilor învățate la cabinet, și în

afara acestuia, pentru că „altfel nu vom reuşi să ne schimbăm, iar omida… nu va putea să se mişte");
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...
*stimă de sine scăzută (fiecare parte componentă a omidei poate constitui o calitate pe care o are copilul)

50. Coşul cu bunătăţi



Obiectiv: cunoaşterea specificului consilierii şi a principiilor ce stau la baza acesteia (încredere, confidenţialitate, respect, siguranţă)
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: Anexa VIII.4a., b. „Coşul cu bunătăţi", foarfece, lipici, instrumente de scris
Etape:
- Analiza fructelor desenate în Anexa VIII. 4. a şi denumirea acestora;
- Decuparea fructelor din anexă;
- Pe fiecare dintre acestea se va nota o caracteristică specifică şedinţelor de consiliere (de exemplu: încredere, secret/confidenţialitate, respect, bună dispoziţie, jocuri, discuţii etc.);
- După ce s-a scris un termen/o caracteristică pe fiecare fruct, acesta va fi lipit în coşul desenat în Anexa VIII. 4 b. (este recomandat să se facă o copie xerox pe o foaie A3, pentru a putea aşeza toate fructele), coşul simbolizând activităţile de consiliere sau cabinetul;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Alte idei:
- În locul caracteristicilor şedinţelor de consiliere, pe fructe se pot nota regulile pe care copilul trebuie să le respecte atunci când se află în cabinet. Coşul poate fi afişat la vedere, pentru a putea să se facă apel la el în cazul în care copilul încalcă vre-o regulă. Este important ca o astfel de activitate (de prezentare a regulilor din cabinet, să nu se facă încă din prima şedinţă de consiliere, pentru a nu induce copilului un stil autoritar).

Se mai poate utiliza şi în...:
*cunoaşterea copilului (pe fiecare fruct,copilul va scrie câte o informaţie despre sine)
**stima de sine scăzută (fructele pot reprezenta calităţile pe care copilul le are, disputând astfel cogniţii de genul „Nu sunt bun de nimic!"; „Nu îmi place nimic la mine!")

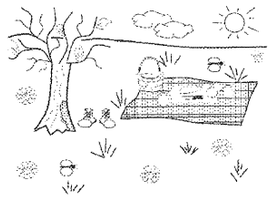
51. Căniţa magică

Obiectiv: cunoaşterea principiilor ce stau la baza şedinţelor de consiliere
Metodă terapeutică: construcţii din materiale
Materiale: Anexa VIII.5a., b., c. „Căniţa magică", două căni (una pentru consilier, iar cealaltă pentru copil), scotch, foarfece, lipici, doisprezece paie, suc
Etape:
- Analiza căniı din Anexa VIII.5a. prin specificarea elementelor ce o diferă de celelalte căni pe care le-a mai văzut copilul (are ochi, nas, gură, mustaţă şi picioruşe);
- Decuparea elementelor componente din Anexa VIII.5b. şi lipirea acestora, cu scotch, pe căniţele de ceai;
- Decuparea steguleţelor (care reprezintă principiile ce stau la baza şedinţelor de consiliere, şi anume: încrederea, confidenţialitatea, respectul, buna dispoziţie, jocurile, discuţiile) din Anexa VIII.5c. şi lipirea lor pe cele doisprezece paie (un set de 6 steguleţe corespunde unei singure căni);
- În timp ce se construiesc steguleţele, este foarte important ca terapeutul să descrie cele 6 principii, prin numirea excepţiilor de la menţinerea confidenţialităţii, prin definirea încrederii şi respectului, prin enumerarea tipurilor de activităţi specifice cabinetului de consiliere (jocuri, pictură, povestire, discuţii etc.);
- După finalizarea steguleţelor, acestea vor fi aşezate în căniţa personificată şi se va turna suc;
- La final consilierul şi copilul vor servi suc, utilizând paiele-steguleţe: în acest fel consilierul s-a angajat că nu va încălca confidenţialitatea (în momentul în care a băut suc prin steguleţul *confidenţialitatea*); consilierul şi copilul s-au angajat în a se respecta reciproc (steguleţul

respect); copilul se va umple de energie pozitivă (steguleţul *bună dispoziţie*);
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Este important ca înainte de a bea prin paiele tematice, consilierul să precizeze „repercusiunea" acestei acţiuni, şi anume „Dacă eu voi bea prin acest pai, promit să nu spun nimănui ceea ce vom discuta noi aici!", „Dacă vei bea prin acest pai, te vei simţi mult mai bine!", „Dacă vei bea prin acest pai, va trebui să-mi spui un lucru despre tine!", „Dacă vom bea prin aceste paie, vom avea încredere unul în celălalt!" etc.

52. La picnic



Obiectiv: dezvoltarea relaţiei consilier-copil prin cunoaşterea reciprocă
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa VIII.6a., b. „La picnic", foarfece, scobitori, scotch, o bucată de pământ cu iarbă (se poate tăia o bucată de 30/30cm de pământ cu iarbă dintr-o grădină/ dintr-un spaţiu verde), o bucată de material textil (10/6 cm)
Etape:
- Analiza imaginii din Anexa VIII.6a. prin descrierea peisajului redat;
- Decuparea imaginilor din Anexele VIII.6b. şi lipirea lor pe scobitori;
- Dacă timpul permite (mai ales în cazul copiilor din ciclul primar) se poate şi colora imaginile decupate;
- Aşezarea materialului pe iarbă, simbolizând pătura de picnic;
- Înfigerea scobitorilor (cu imagini) în pământul cu iarbă şi specificarea unui lucru despre propria persoană (aşezarea elementelor componente ale peisajului se va realiza succesiv, copil-consilier, ambii spunând ceva despre sine);
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*cunoaşterea copilului

53. Peisaj din amprente

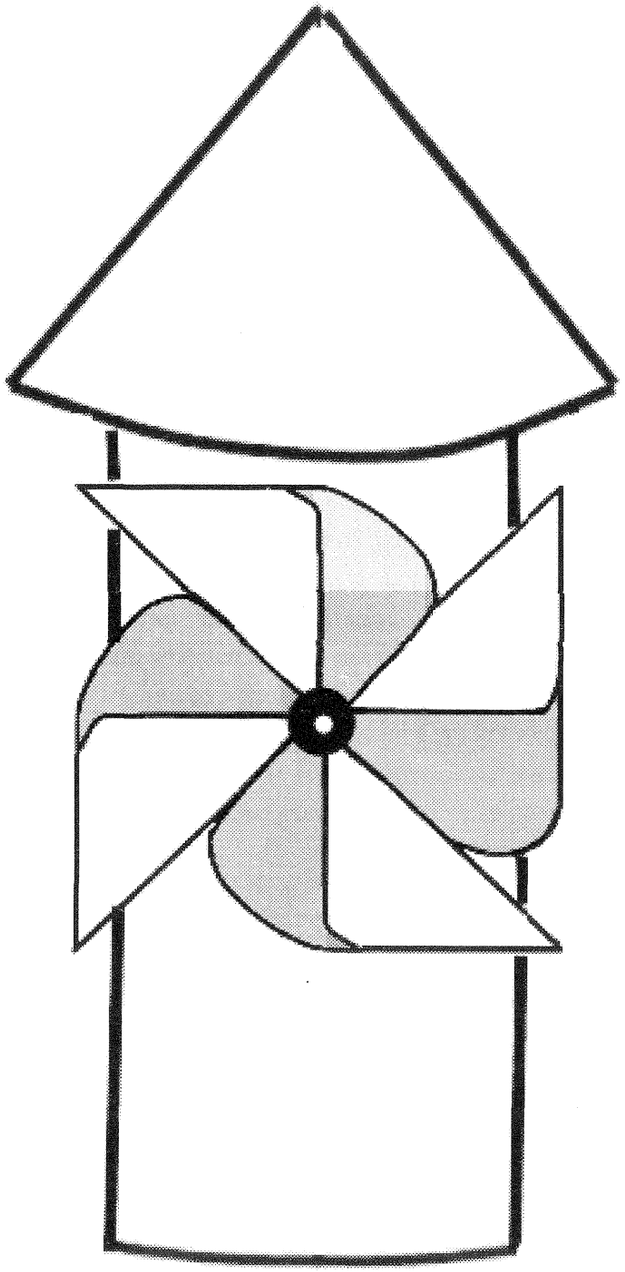
Obiectiv: dezvoltarea relaţiei consilier-copil prin cunoaştere reciprocă
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: un carton mare (alb), două bucăţi de burete, acuarele în tub, două boluri cu apă (pentru spălarea bureţilor), şervetele
Etape:
- Descrierea tehnicilor de pictură familiare copilului (cu pensule, dactilopictura, ştampilele din cartofi, amprente etc.);
- Descrierea activităţii de pictură pe care o vor realiza împreună în cadrul acestei activităţi, şi anume:
  1. realizarea unei picturi comune prin amprente;
  2. alegerea temei de către copil;
  3. descrierea modului de realizare a picturii: fiecare va pune amprente cu buretele pe foaia de desen, până când peisajul va fi gata (culorile şi elementele componente ale peisajului vor fi decise de către fiecare în parte);
  4. de fiecare dată când se va pune o amprentă, atât consilierul, cât şi copilul vor trebui să spună ceva despre propria persoană.
- La finalizarea picturii, consilierul va face aprecieri laudative asupra muncii în echipă şi asocierea acestei activităţi cu procesul de consiliere;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*cunoaşterea copilului
**stimă de sine scăzută (fiecare amprentă va reprezenta o calitate, disputând astfel cogniţii precum „Nu sunt bun de nimic!"; „Nu îmi place nimic la mine!")

ANEXE

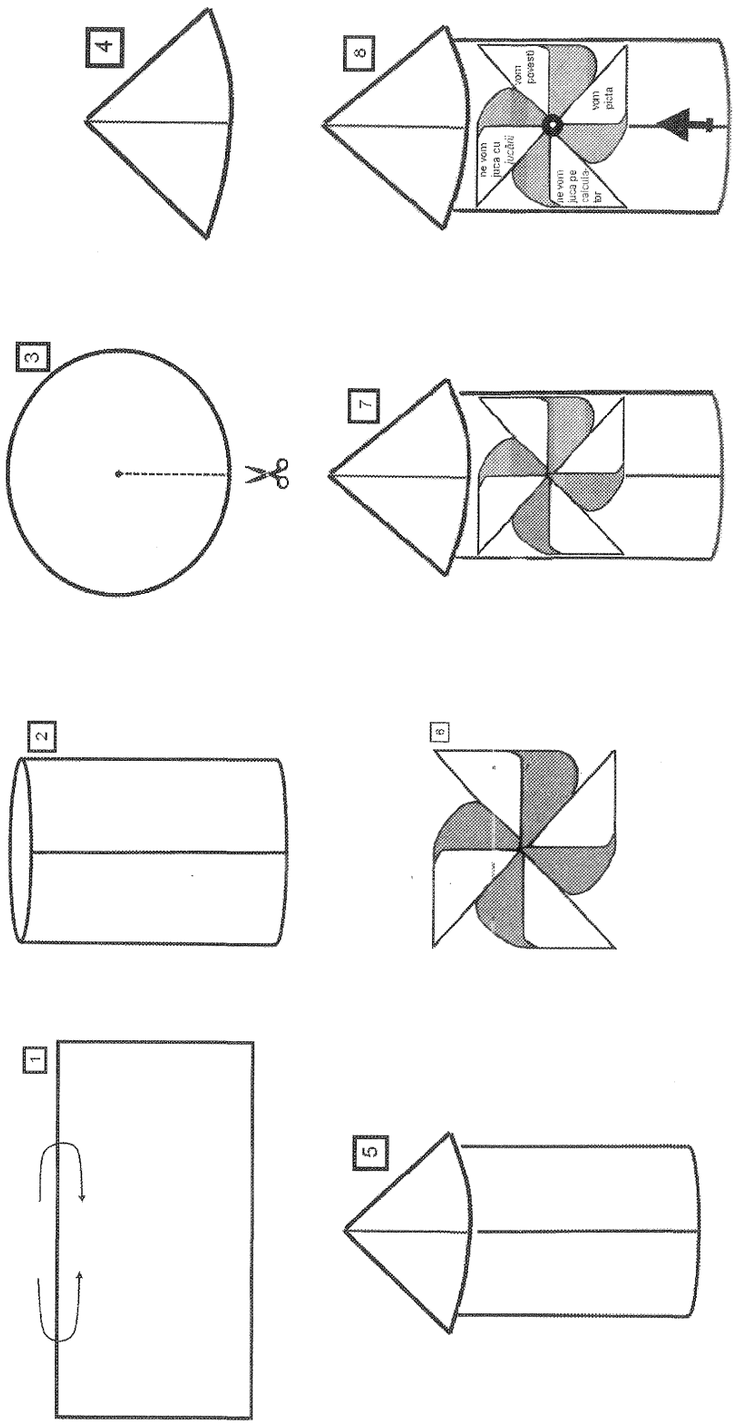
Anexa VIII.1a.

Moara

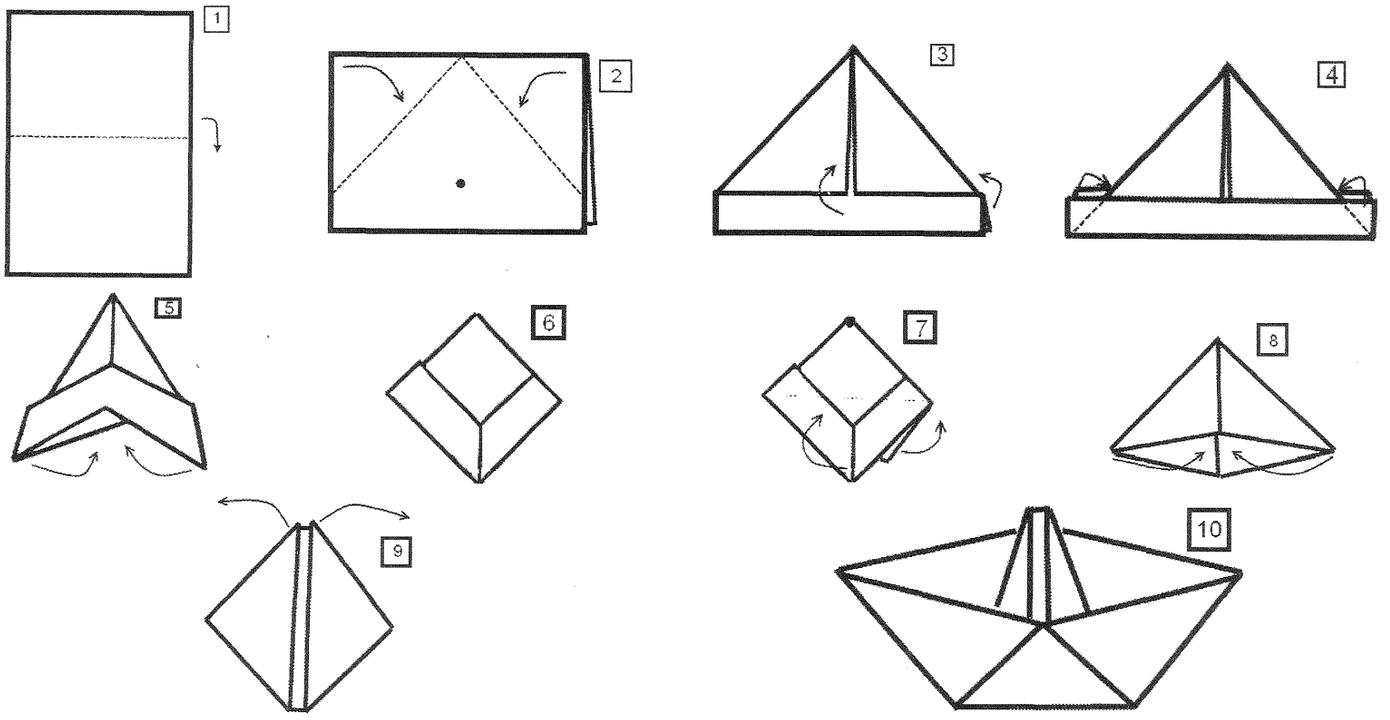


Anexa VIII.1b.

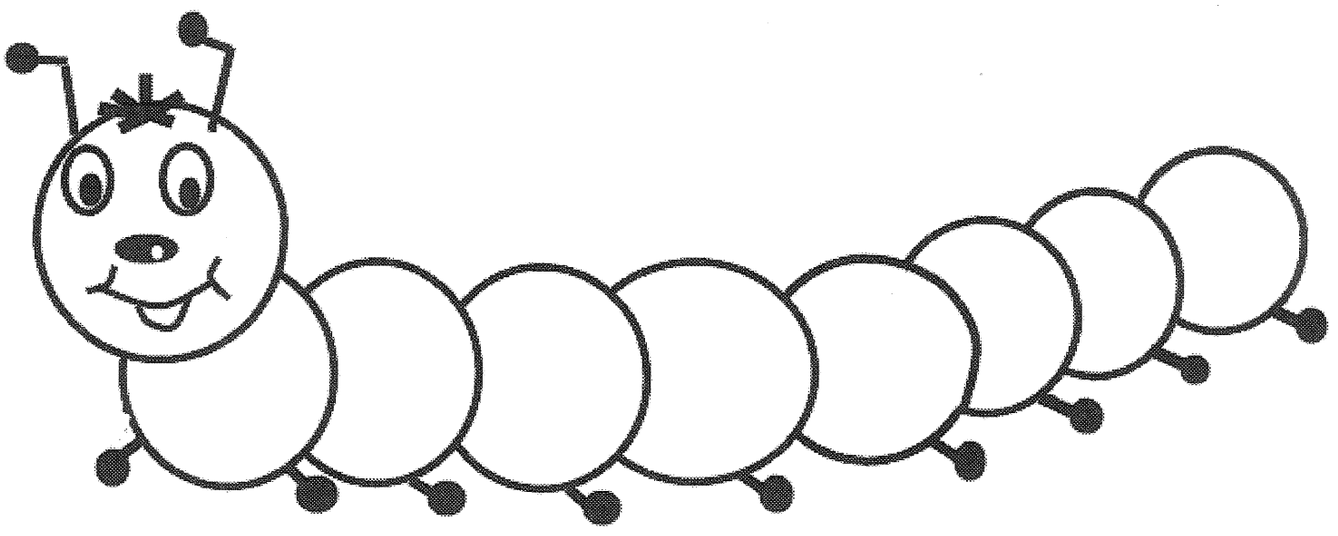
Moara



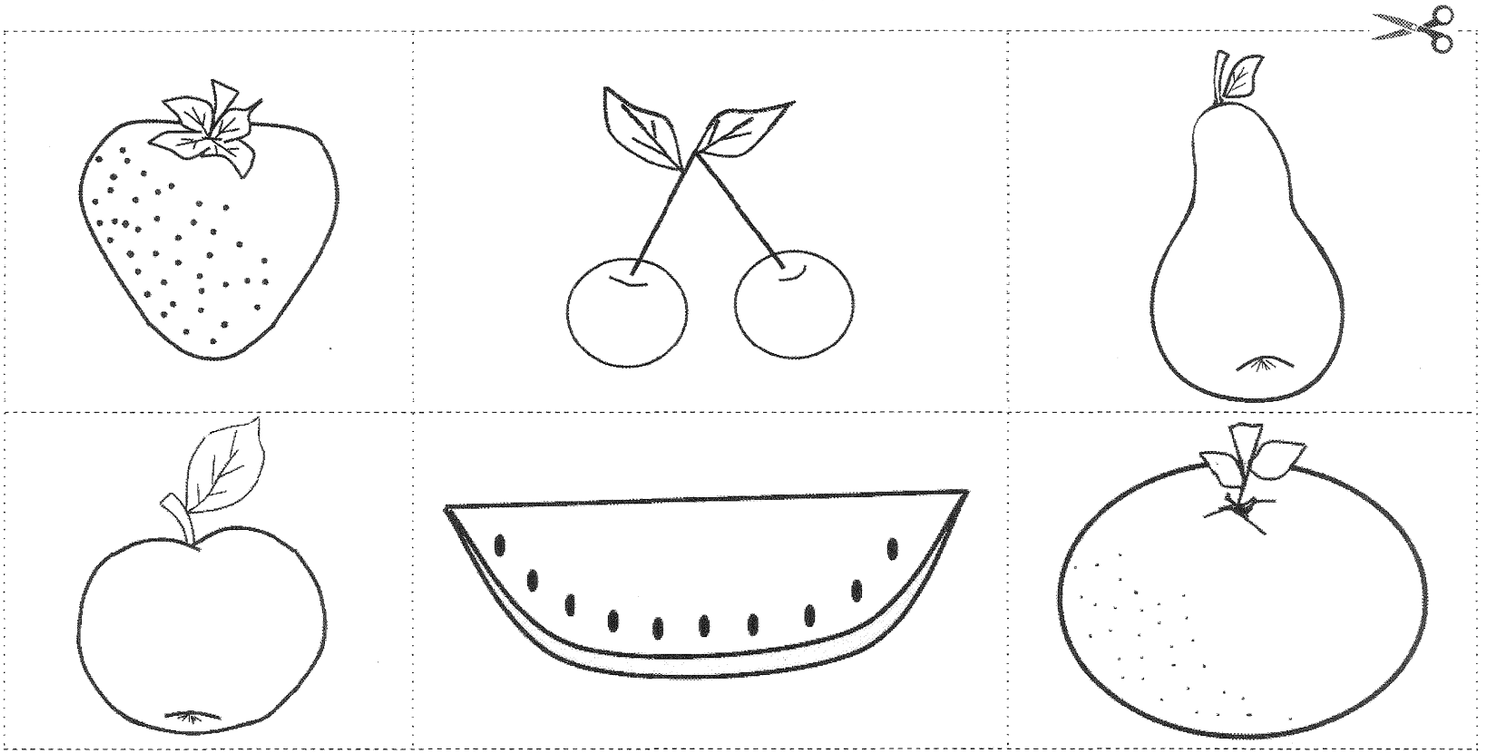
Anexa VIII.2
Marea albastră



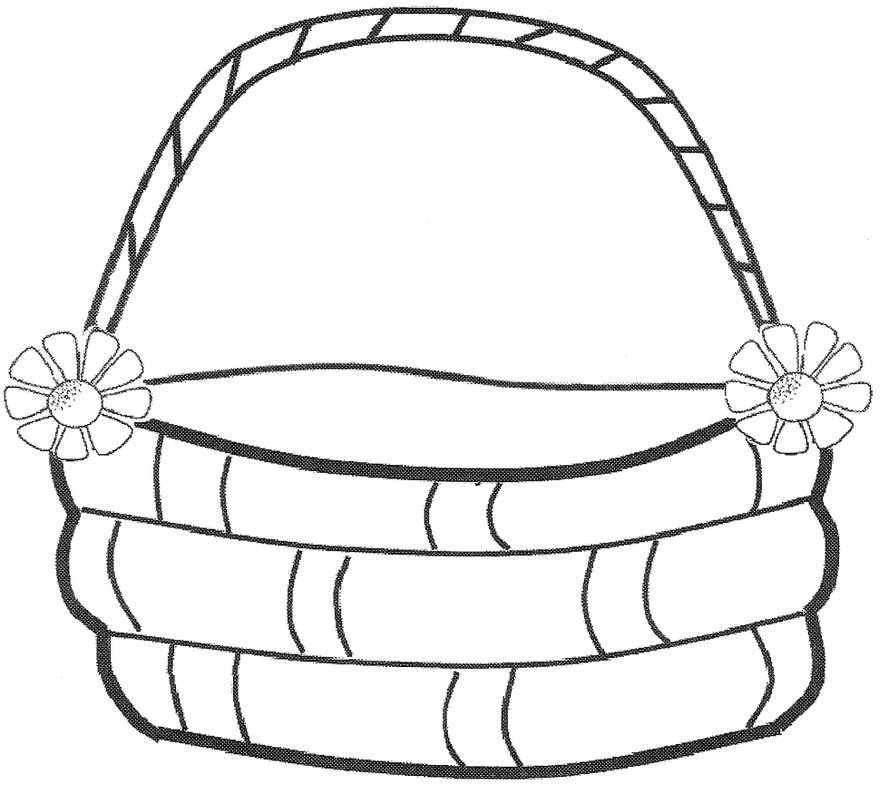
Anexa VIII.3
Mida Omida



Anexa VIII.4a.
Coşul cu bunătăţi

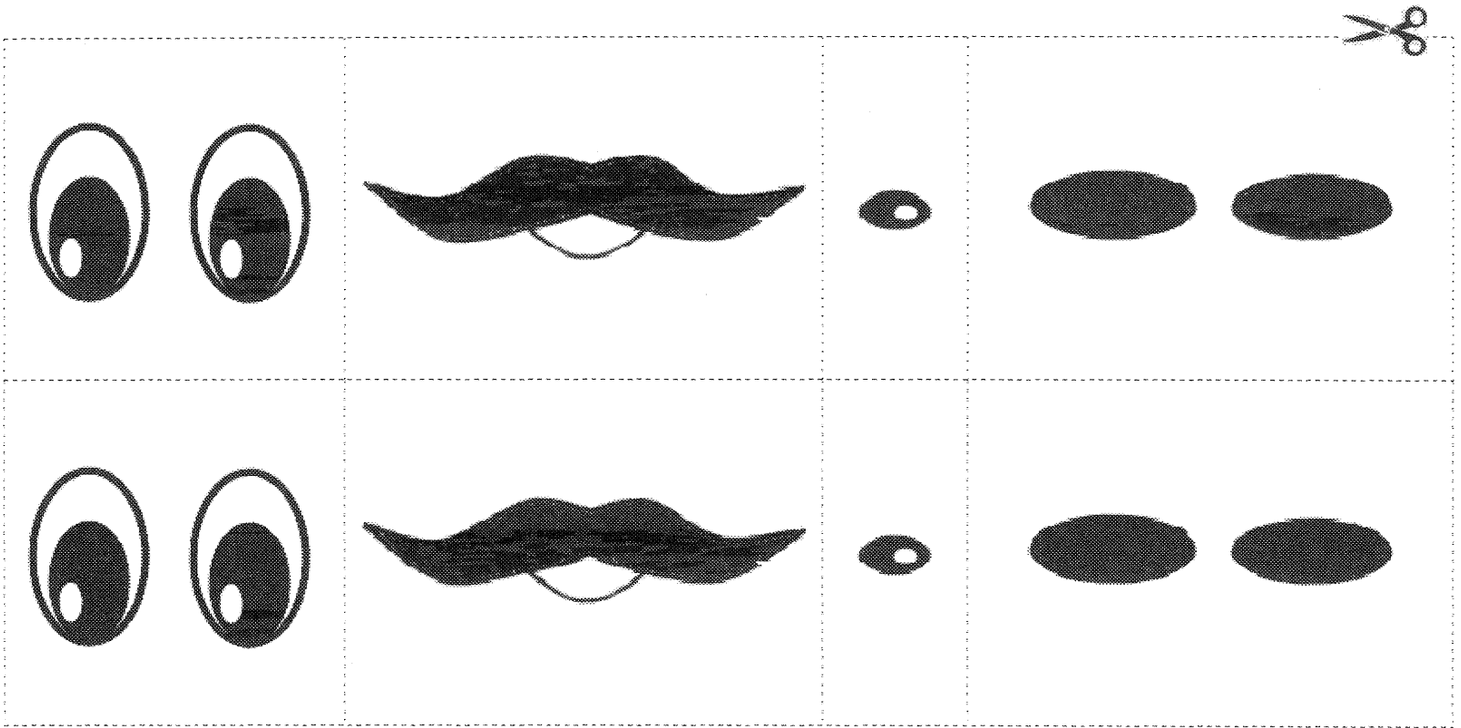


Anexa VIII.4b.
Coşul cu bunătăţi



Anexa VIII.5a.
Căniţa magică

Anexa VIII.5b.
Căniţa magică

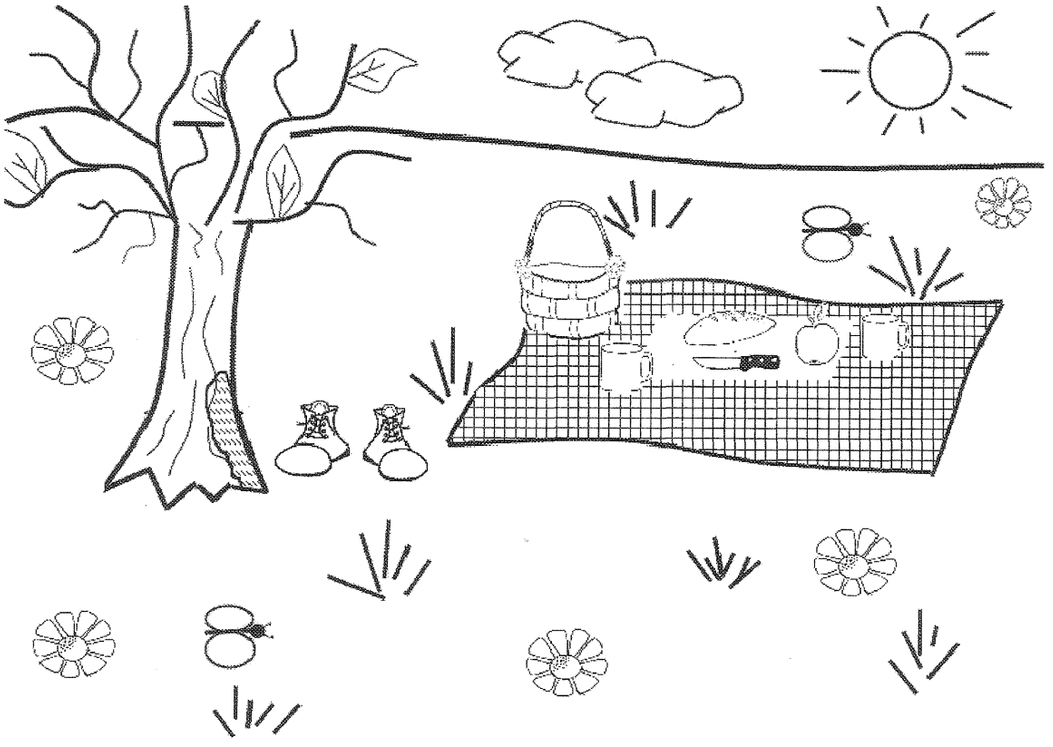


Anexa VIII.5c.
Căniţa magică

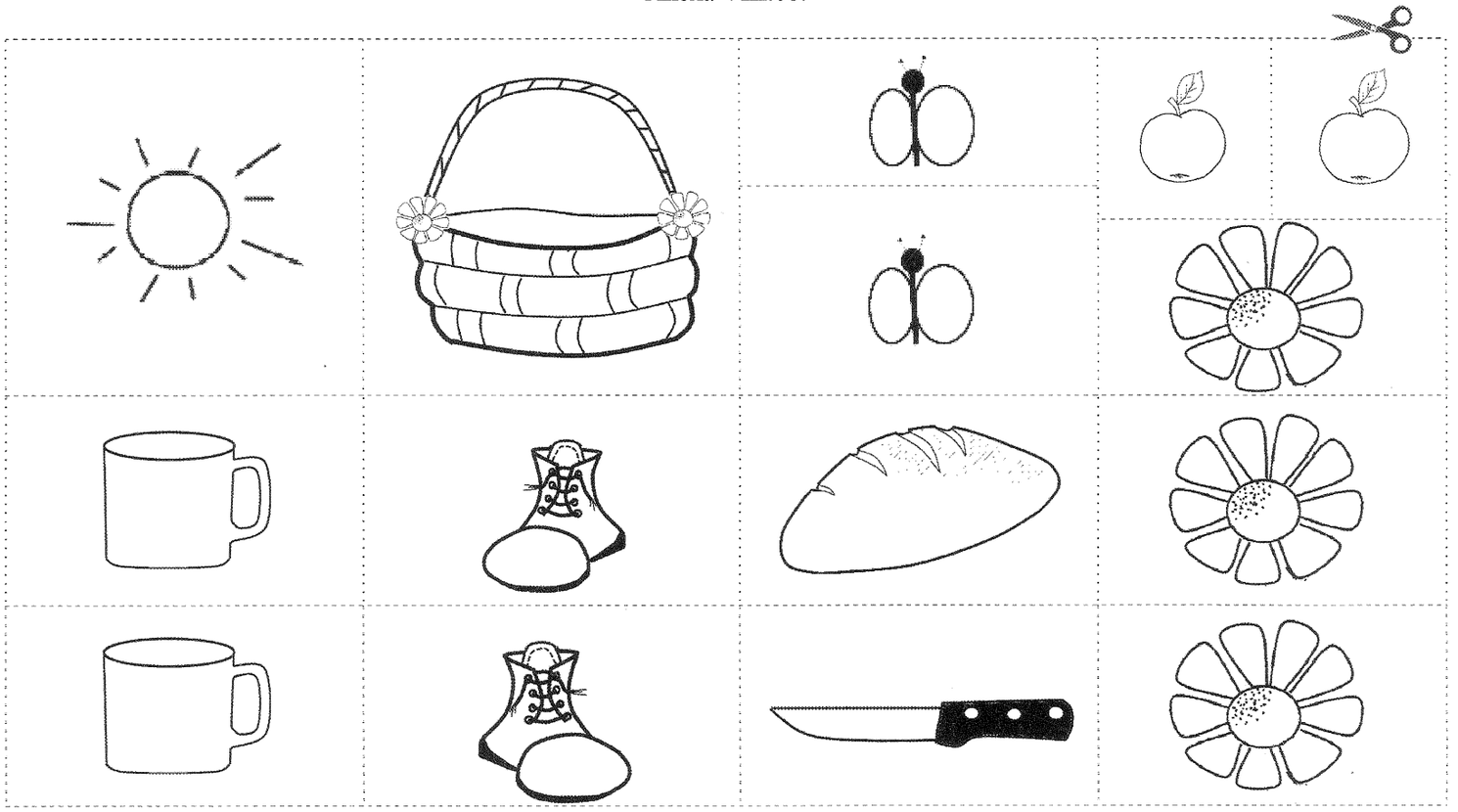
încredere	confidenţialitate	respect
jocuri	discuţii	bună dispoziţie

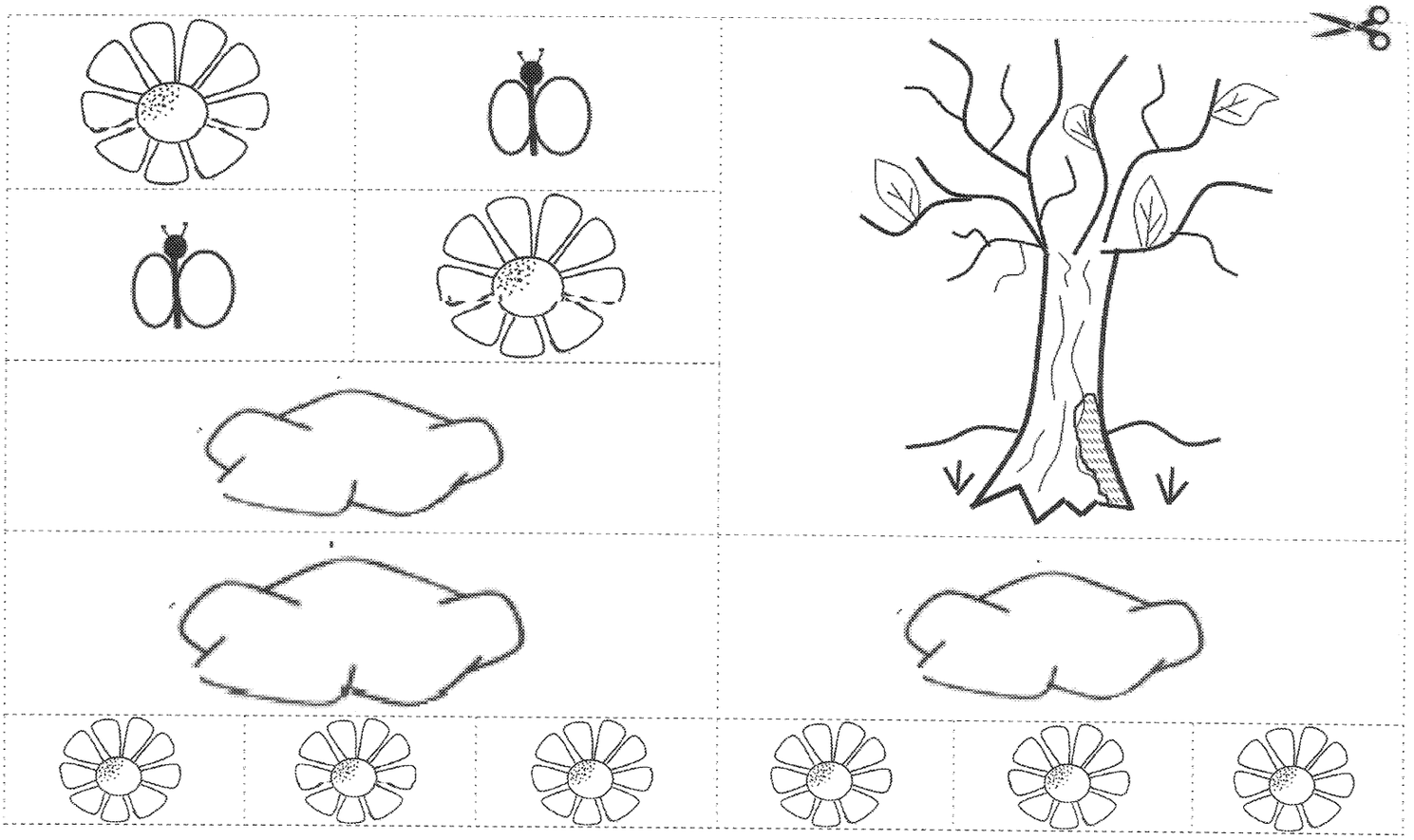
încredere	confidenţialitate	respect
jocuri	discuţii	bună dispoziţie

Anexa VIII.6a.
La picnic



Anexa VIII.6b.





IX. CUNOAŞTEREA COPILULUI

54. Omul de zăpadă cârlionţat

Obiectiv: adunarea informaţiilor necesare pentru cunoaşterea copilului şi problemei acestuia
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa IX.1 „Omul de zăpadă cârlionţat", plastilină (albă, neagră, portocalie), o crenguţă mică, fâşii (3/10 cm) subţiri de hârtie (de diferite culori), foarfece, scobitoare
Etape:

- Analiza imaginii din anexă şi punctarea deosebirilor dintre acest om de zăpadă (existenţa cârlionţilor) şi unul obişnuit;
- Modelarea celor trei bulgăraşi necesari pentru corpul omului de zăpadă:
- Realizarea pălăriei, ochilor, năstureilor prin modelarea plastilinei în formele potrivite;
- Realizarea nasului din plastilină portocalie;
- În momentul în care omul de zăpadă va fi finalizat, i se va cere copilului să spună cât mai multe lucruri despre propria lui persoană, pe care consilierul le va nota pe fâşiile de hârtie (dacă avem în consiliere un elev, este de recomandat ca acesta să noteze singur);
- Încreţirea fâşiilor de hârtie (de către consilier) cu ajutorul unei foarfece;
- Ataşarea cârlionţilor pe corpul omului de zăpadă prin presarea acestora în plastilină cu ajutorul unei scobitori;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

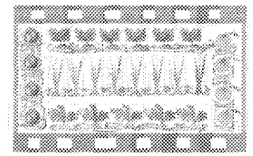
Este important ca omul de zăpadă să fie destul de mare (înălţimea fiind de aproximativ de 15 cm) pentru ca după aşezarea cârlionţilor să se mai poată observa conturul acestuia.

Pe fâşiile de hârtie (având o dimensiune mică) să se noteze doar cuvinte cheie, de exemplu: ascultător, isteţ, frumos, căpşuni (dacă sunt fructele sale preferate), cartofi prăjiţi (dacă e mâncarea lui preferată), calculator (dacă îi place să se joace pe calculator), internet etc.

Este important ca în momentul realizării cârlionţilor să se preseze lama foarfecei <u>uşor</u> pe toată lungimea fâşiei, pentru ca aceasta să nu se rupă.

Se mai poate utiliza şi în...:
* stimă de sine scăzută (pe fâşiile de hârtie se vor nota acele calităţi ale copilului care l-au ajutat în realizarea unei sarcini specifice)
**stabilirea relaţiei consilier-copil (pe fâşii se vor nota informaţii despre activităţile din cabinet, reguli etc.)
***relaţionare (pe fâşii se vor nota mesaje de tip „Eu", exemple de mesaje asertive etc.)

55. Grădina lui ...

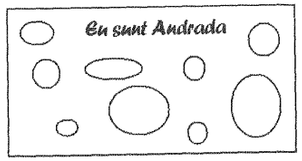


Obiectiv: adunarea informaţiilor necesare pentru cunoaşterea copilului şi problemei acestuia
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: Anexa IX.2 „Grădina lui ...", un panou din polistiren (50/100 cm), fâşii din carton (maro) pentru realizarea unui gard ce să împrejmuiască placa de polistiren, ace cu gămălie, toate obiectele/jucăriile din cabinet
Etape:

- Analiza grădinii desenate în anexă şi a legumelor ce se pot cultiva în aceasta;
- Asocierea bunătăţilor cultivate într-o grădină cu propriile calităţi ale copilului;
- Prezentarea machetei realizate din polistiren şi asocierea ei cu o grădină în care copilul va trebui să aşeze câteva obiecte (pe care le găseşte în cabinet) ce să simbolizeze propria persoană;
- Alegerea a şase obiecte/jucării din întreg cabinetul care îl reprezintă cel mai bine pe copil şi aşezarea acestora în „Grădina lui ...", numind astfel macheta după numele copilului;
- Analiza fiecărui obiect aşezat în grădină, specificarea motivului pentru care a fost ales şi ce anume simbolizează legat de propria persoană;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*stimă de sine scăzută
**relaţionare (obiectele alese reprezentând persoanele cele mai apropiate de copil şi numirea tipurilor de interacţiuni stabilite între ei)

56. Colajul „Eu sunt…”



Obiectiv: adunarea informațiilor necesare pentru cunoașterea copilului și problemei acestuia
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: o coală mare de carton (de culoare închisă pentru realizarea contrastului dintre fundal și colaj), pagini din reviste (teme utile: „jucării”, „școala”, „familia”, „prieteni”, „mâncare”), foarfece, lipici
Etape:

- Analiza revistelor expuse și discutarea elementelor care îi atrag atenția copilului;
- Copilul va fi rugat să decupeze din reviste ceea ce este specific pentru propria persoană (ce jucării îi plac, ce personaje se aseamănă cu membrii familiei sale, ce mâncare îi place etc.);
- Așezarea imaginilor decupate în Colajul „Eu sunt …” și notarea numelui copilului (în spațiul punctat);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în…:
*stabilirea relației consilier-copil (colajul fiind astfel muncă în echipă și se vor așeza și imagini ce să-l reprezinte și pe consilier)

57. Codițe împletite/Cârlionți

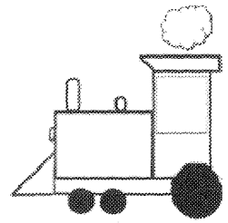
Obiectiv: adunarea informațiilor necesare pentru cunoașterea copilului și problemei acestuia
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa IX.3a. „Codițe împletite”/b. „Cârlionți”, șase fâșii din hârtie (4/15 cm - pentru „Codițe împletite” sau 2/10 cm - pentru „Cârlionți”), foarfece, lipici
Etape:

- Analiza imaginii din anexă (pentru fetițe se va utiliza anexa „Codițe împletite”, iar pentru băieți se va utiliza anexa „Cârlionți”) și descrierea

părților componente ale feței desenate (este important să se specifice faptul că din imagine lipsesc codițele);
- Asocierea feței din anexă cu imaginea copilului;
- Notarea (de către consilier/copil) pe fâșiile din hârtie a 6 informații reprezentative despre copil (se pot nota informații legate de familie, școală, timp liber, mâncare preferată, culori preferate etc.);
- Împletirea celor două codițe (trei fâșii/o codiță) și lipirea lor pe imaginea din Anexa IX.3a.;
- În cazul băieților se vor lua fâșiile și se vor încreți cu ajutorul unei foarfece, după care se vor lipi pe imaginea din Anexa IX.3b.;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în…:
*dezvoltarea emoțională (pe fâșii să fie desenate emoțiile pe care le împărtășește cel mai des, culorile care îl/o fac să se simtă fericit/trist/furios etc.)
**relaționare (pe fâșii se va nota ce anume poate să-i spună mamei atunci când îl/o ceartă)
***anxietate (pe fâșii se vor nota gândurile pozitive ce pot fi construite în mintea sa atunci când simte frică, tristețe, nesiguranță etc.)

58. Poftiți în vagoane



Obiectiv: adunarea informațiilor necesare pentru cunoașterea copilului și problemei acestuia
Metodă terapeutică: desenul
Materiale: Anexa IX.4a., b. „Poftiți în vagoane”, un carton (colorat) format A3, foarfece, lipici, creioane colorate/carioci
Etape:

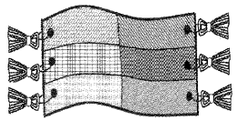
- Analiza trenului ilustrat în Anexa IX.4a.;
- Decuparea trenulețului din Anexa IX.4b. (este important ca această anexă să fie xeroxată pe un carton format A3 pentru ca trenulețul să fie de dimensiuni mai mari);
- Desenarea unor imagini specifice în fiecare vagon în parte, inclusiv în locomotivă, după cum urmează:
  - în locomotivă va fi desenat copilul;
  - în vagonul 1 vor fi desenați membrii familiei;

- în vagonul 2 va desena ceea ce îi place să facă în timpul liber;
- în vagonul 3 va desena cu cine îi place să facă la şcoală;
- în vagonul 4 va desena ce îi place să urmărească la TV.

– Asamblarea trenuleţului prin unirea celor patru vagoane şi ataşarea lor de locomotivă;
– Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltare emoţională (în fiecare vagon se va desena o emoţie specifică ce să fie asociată cu ceea ce reprezintă vagonul: familia, timpul liber, şcoala şi televizorul)
**anxietate (în vagoane se va desena câte un lucru care l-ar putea sprijini/ajuta în depăşirea unei situaţii problemă cu care se confruntă, de exemplu:
- în vagonul *familia* poate să o deseneze pe mama,
- în vagonul *timp liber* poate să deseneze prietenii care îi vin în ajutor,
- în vagonul *şcoala* o poate desena pe învăţătoare, colega/colegul de bancă,
- în vagonul *emisiuni TV* să deseneze ce anume ar vedea la televizor şi l-ar putea ajuta în a trece peste problemă)

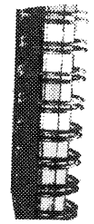
59. Covoraş cu ciucuri



Obiectiv: adunarea informaţiilor necesare pentru cunoaşterea copilului şi problemei acestuia
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: Anexa IX.5a., b., c. „Covoraş cu ciucuri", un carton A4, şase ghemuri de aţe (de culori diferite), foarfece, creioane colorate sau instrumente de scris
Etape:
– Analiza covoraşului din Anexa IX.5a. prin enumerarea părţilor componente (covoraş+ciucuri) şi specificarea diversităţii modelelor existente în acesta;
– Decuparea covoraşului din Anexa IX.5b. (este important ca anexa să fie xeroxată pe un carton A4, foaia fiind prea subţire pentru a-şi păstra forma în urma aplicării ciucurilor);
– Copilul va trebui să spună şase lucruri despre propria persoană (de exemplu: legat de familie, şcoală, timp liber, mâncare preferată, băutură preferată etc.) care vor fi desenate/notate în spaţiile destinate modelelor de pe covoraş;
– Realizarea celor şase ciucuri din aţa colorată pusă le dispoziţie (vezi etapele din Anexa IX. 5 c.);
– Ataşarea ciucurilor în dreptul celor şase modele (notate/desenate de către copil pe covoraş), asociind câte o culoare pentru fiecare informaţie;
– Analiza rezultatului şi discuţii.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea emoţională [desenarea/lipirea (din Anexa Finală) a şase trăiri afective în spaţiile de pe covoraş, desenarea fiecăreia cu culori diferite şi ataşarea ciucurilor la culoarea/trăirea afectivă potrivită]
**stabilirea relaţiei consilier-copil (jumătate din covoraş va fi destinat informaţiilor despre consilier, iar cealaltă jumătate va fi pentru informaţiile despre copil)

60. Cărticica mea



Obiectiv: adunarea informaţiilor necesare pentru cunoaşterea copilului şi problemei acestuia
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: o carte/broşură spiralată, cartoane A4 (colorate), foarfece, imagini din reviste, o spirală (folosită la spiralarea cărţilor/broşurilor)
Etape:
– Analiza broşurii şi specificarea importanţei spiralei în construcţia acesteia;
– Analiza revistelor prezentate şi decuparea imaginilor care l-ar defini pe copil (familia, şcoala, jocurile preferate etc.);
– Decuparea imaginilor reprezentative (din reviste) şi lipirea acestora pe cartonaşe (care în prealabil au fost perforate de către consilier);
– Aşezarea foilor de hârtie prin spirală şi construirea unei cărticele ce va primi numele copilului (filele vor reprezenta informaţii din viaţa copilului);
– Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Perforarea cartoanelor se poate realiza fie la un birou de servicii de spiralare, fie se poate realiza în cabinet, împreună cu copilul, cu un aparat de spiralat găsit în comerț.

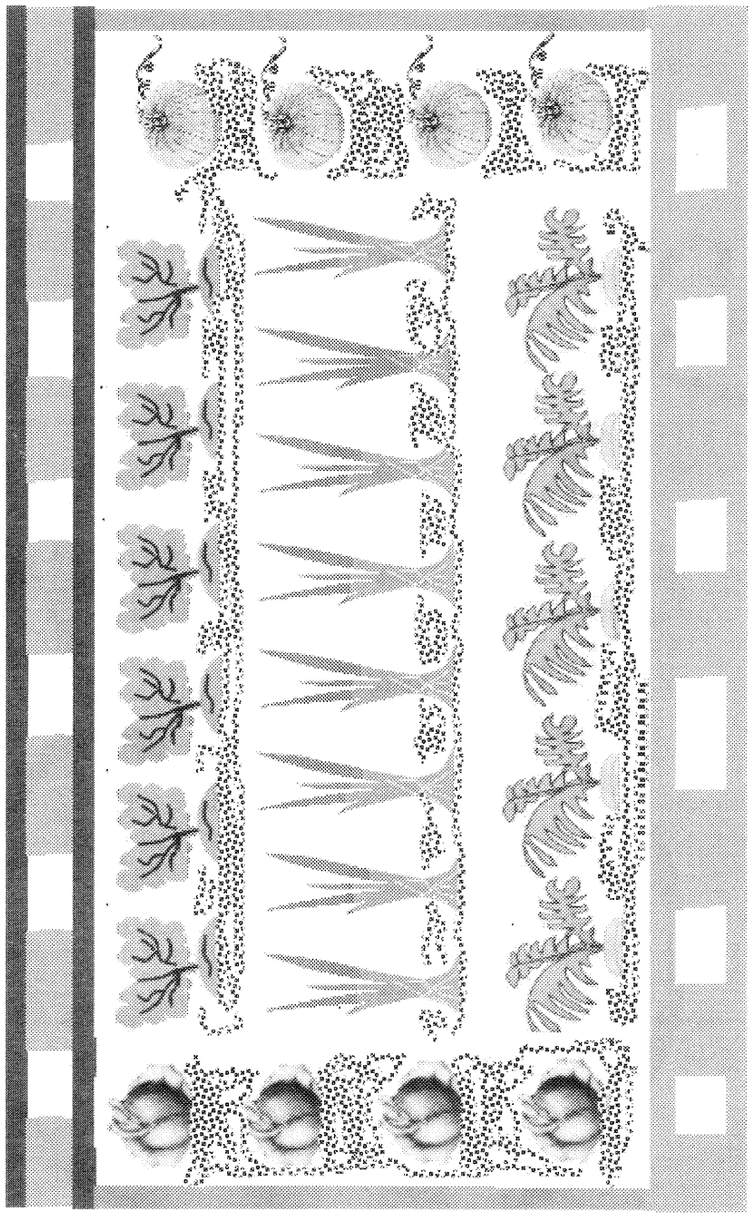
Se mai poate utiliza și în...:
*stabilirea relației consilier-copil (filele din carte vor reprezenta informații atât despre copil, cât și despre consilier)
**dezvoltarea gândirii – definirea noțiunilor (fiecare filă va reprezenta definirea unei noțiuni pe care copilul trebuie să și-o însușească, creând astfel un dicționar propriu al acestuia)

ANEXE

Anexa IX.1

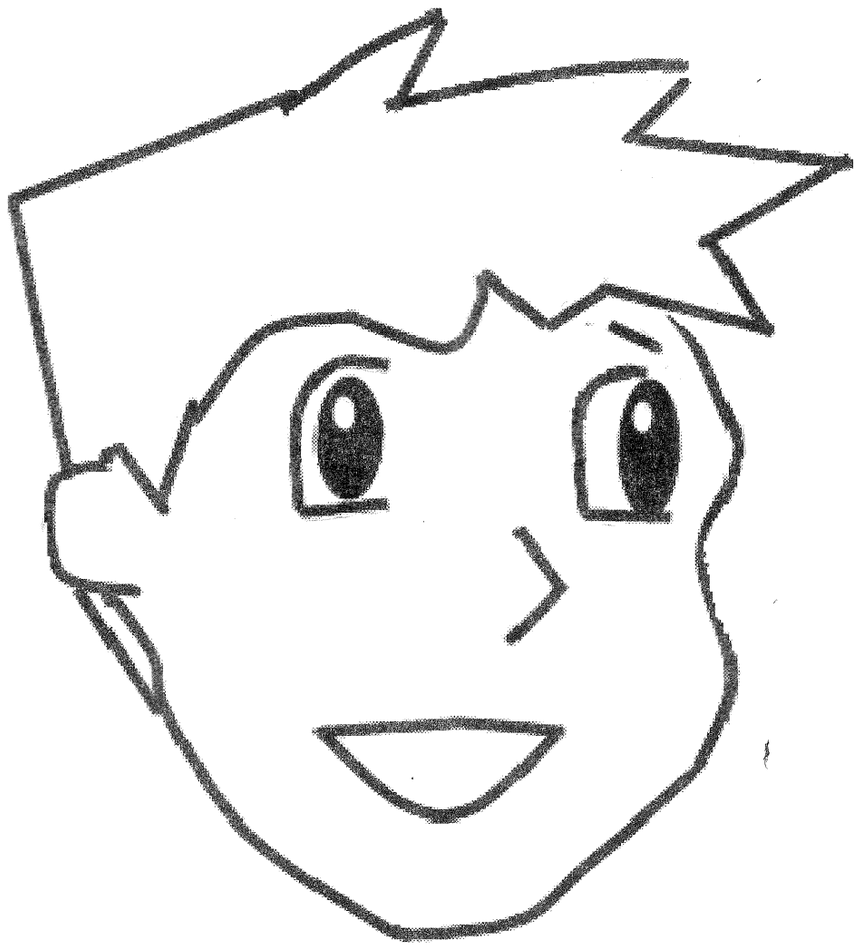
Omul de zăpadă cârlionțat

Anexa IX.2
Grădina lui ...

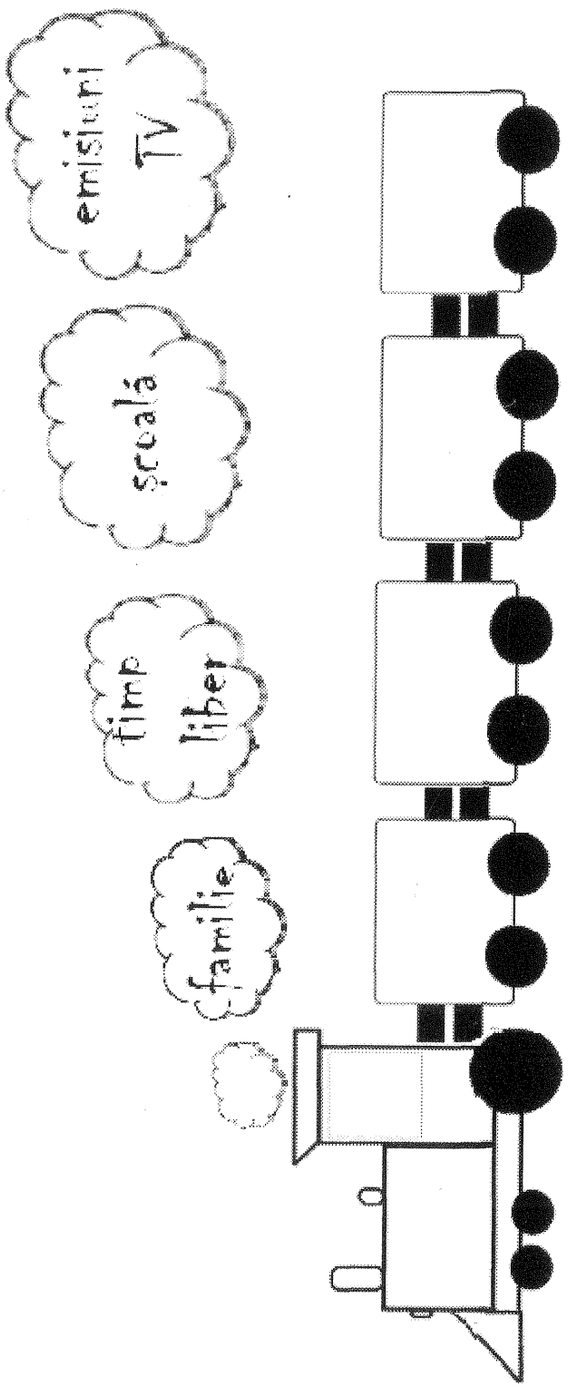


Anexa IX.3a.
Codițe împletite

Anexa IX.3b.
Cârlionți

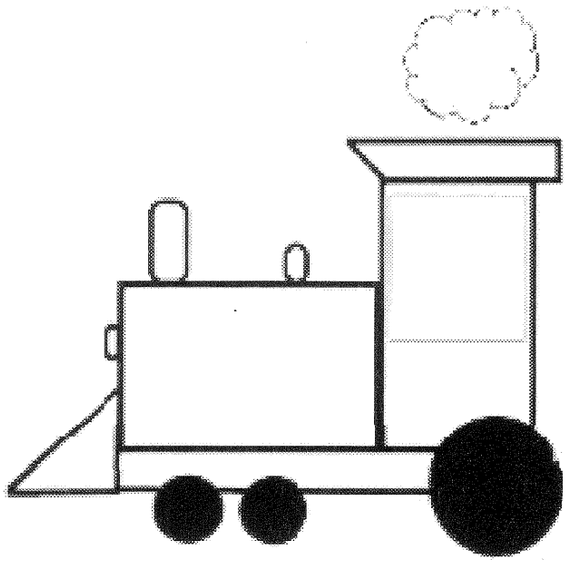


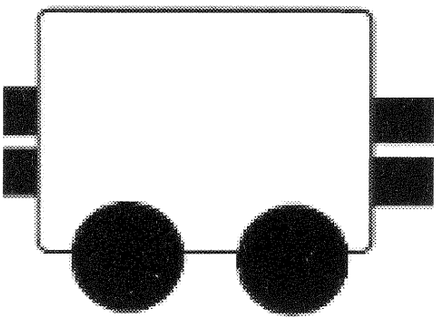
Anexa IX.4a.
Poftiți în vagoane



Anexa IX.4b.

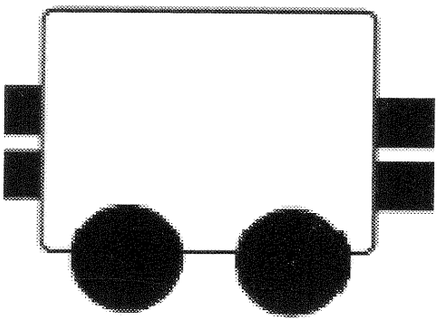
Poftiți în vagoane

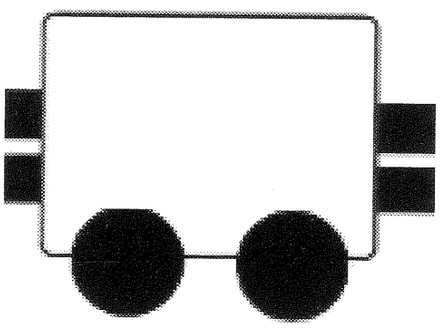


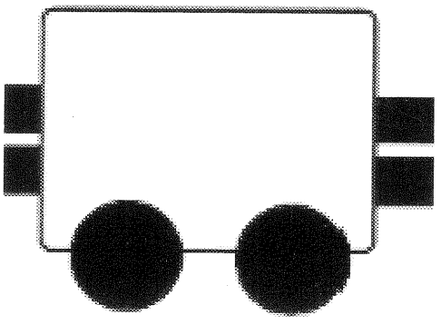


familie

timp liber



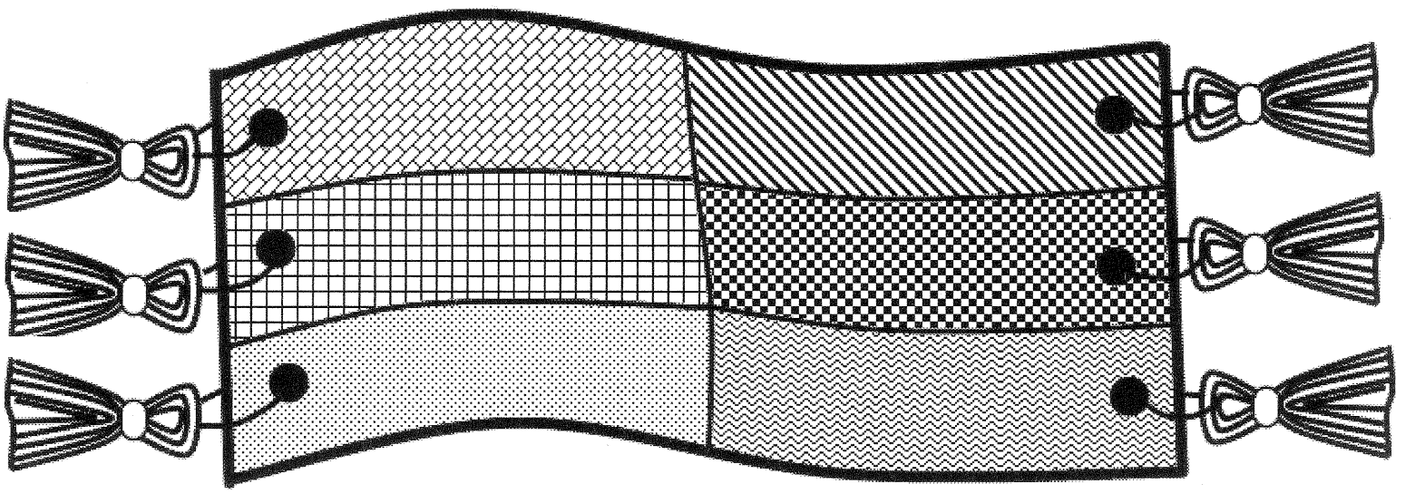




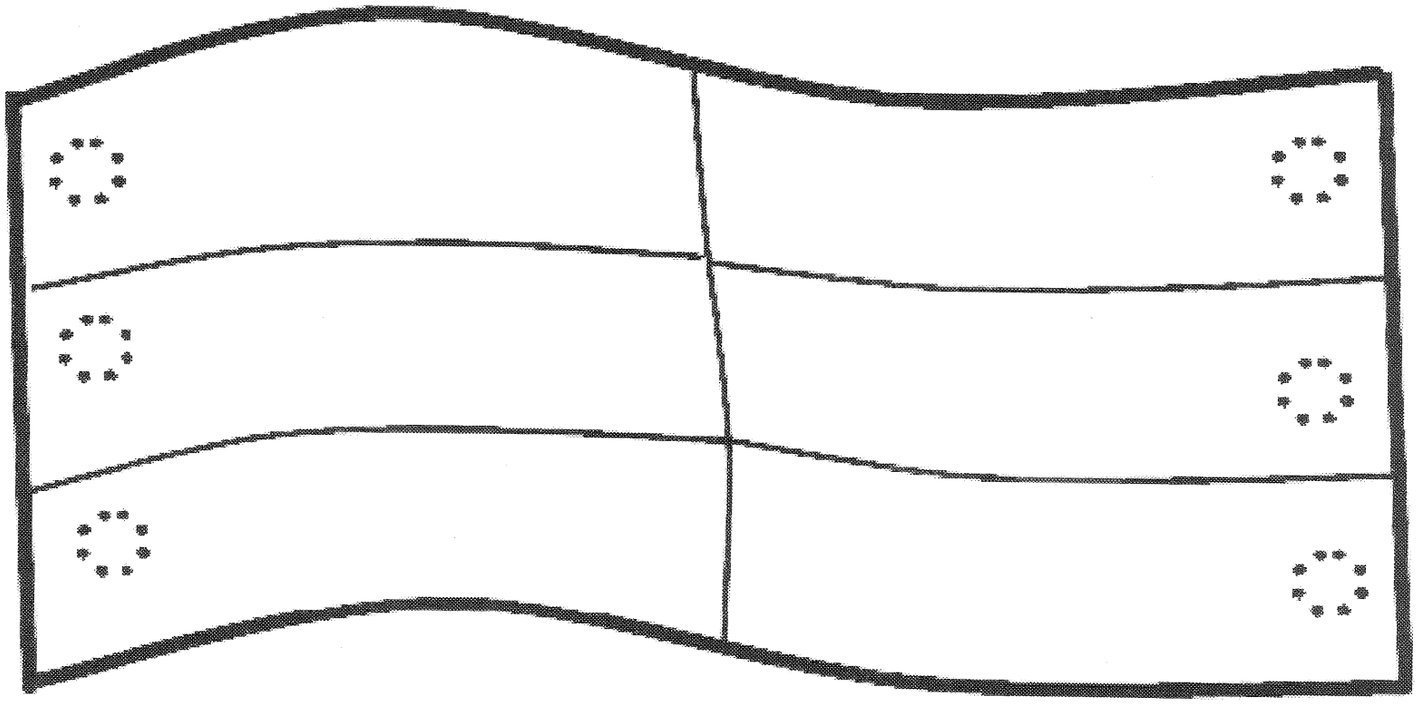
școală

emisiuni TV

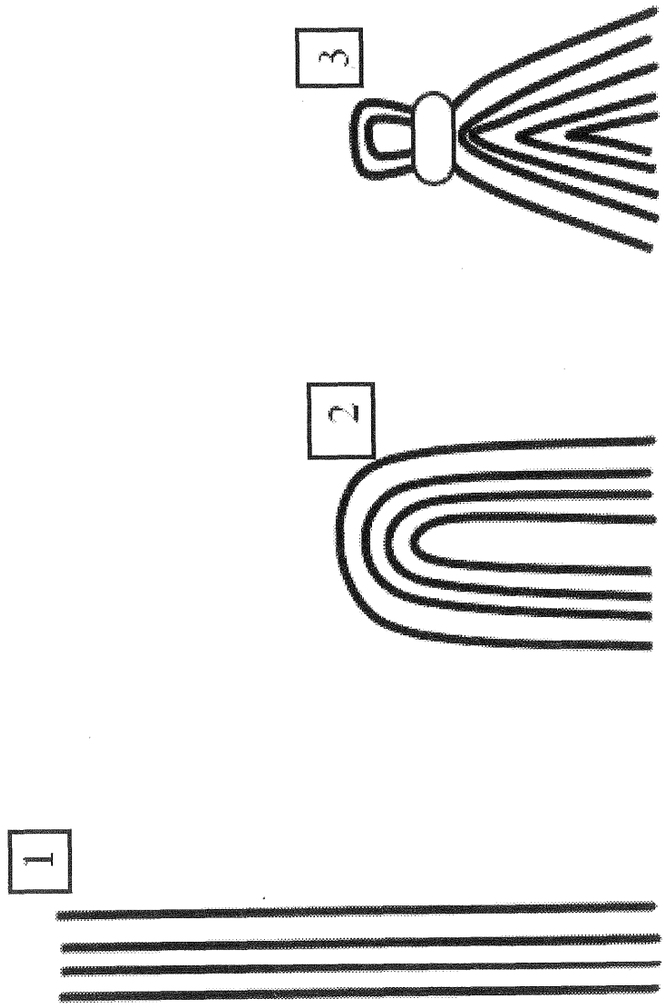
Anexa IX.5a.
Covoraş cu ciucuri



Anexa IX.5b.
Covoraş cu ciucuri



Anexa IX.5c.
Covoraș cu ciucuri



X. STIMĂ DE SINE SCĂZUTĂ

61. Grâul încolțit[9]

Obiectiv: conștientizarea calităților prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: sădirea unor plante
Materiale: un pahar de unică folosință, pământ pentru flori, semințe de grâu, un pahar cu apă
Etape:
**Ședința 1*:
- Analiza materialelor puse la dispoziție;
- Așezarea pământului de flori în paharul de unică folosință (se umple trei sferturi din capacitatea acestuia);
- Se pun semințele de grâu, apoi se mai așează un strat subțire de pământ;
- Se udă cu puțină apă.

**Ședința 2:*
- Se observă firele de grâu încolțite și se analizează diferențele care sunt între acestea:
  - unele sunt mai groase, altele mai subțiri;
  - unele mai înalte, altele mai mici;
  - unele au răsărit, altele nu etc.
- Prin asocierea firicelelor de grâu cu noi, oamenii, copilul poate fi ajutat să se autocunoască:

„Fiecare firicel de grâu poate însemna un lucru despre noi, unele firicele, care sunt mai subțiri, mai firave pot reprezenta limitele pe care le avem, neputințele pe care le considerăm uneori ca fiind catastrofale. Un lucru important este faptul că de cele mai multe ori neglijăm calitățile, punctele noastre tari, la fel ca aceste firicele lungi, groase și bine înrădăcinate. Pe de altă parte, trebuie să ținem cont că sunt și firicele care nu au răsărit, la fel și în cazul nostru... sunt multe lucruri bune pe care nu le-am descoperit încă în noi. De aceea, pentru a putea să creștem frumos și armonios, trebuie să ne cunoaștem cât mai bine pe noi înșine, știind care ne sunt calitățile și care ne sunt limitele."

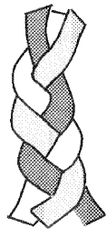
**Următoarele ședințe*:
- Se va pune accentul pe acele firicele de grâu mici și firave care s-au transformat în firicele mari și frumoase, asociind cu faptul că dacă ne

[9] Activitatea se realizează pe parcursul a mai multor ședințe.

cunoaştem limitele, putem să ştim ce anume trebuie să facem pentru a le depăşi;
- Se va analiza mănunchiul frumos de grâu care a crescut, dar se va sublinia că acest lucru s-a realizat doar prin perseverenţă şi dorinţa de dezvoltare („pentru faptul că am avut grijă de el, l-am udat, l-am aşezat la soare etc.");
- Se va realiza asocierea între dezvoltarea proprie şi creşterea grâului din pahar, afirmând că putem să creştem frumos şi armonios doar dacă avem grijă de noi, de comportamentul nostru, de modul în care ne depăşim limitele şi ne cultivăm punctele tari;
- La sfârşitul fiecărei şedinţe copilul va fi antrenat în discuţii finale cu privire la modul în care s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginaţiei (după ce grâul a răsărit, mănunchiul de firicele se poate sculpta în diferite forme sau se poate desena o faţă pe paharul de unică folosinţă în care a fost sădit grâul etc.)
**relaţionare (inegalitatea firicelelor de grâu poate semnifica diferenţele dintre colegii de clasă/membrii familiei/oameni în general şi modalităţile diferite în care aceştia interacţionează/se simt/gândesc etc.)

62. Brăţara tricoloră



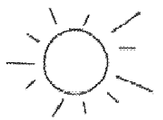
Obiectiv: conştientizarea calităţilor prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: trei şnururi (grosime medie) de culori diferite (se aleg culorile în funcţie de cele preferate de către copil)
Etape:
- Discutarea problemei pe care copilul a dezvoltat-o (legată de stima de sine scăzută);
- Disputarea cogniţiilor nesănătoase pe care le-a dezvoltat (de exemplu: „Nu sunt bun la nimic!"; „Am numai defecte!"; „Toţi ceilalţi râd de mine pentru că...!" etc.) prin exemplificarea unor situaţii concrete legate de:

  - o realizare pe care a avut-o în trecut (de exemplu: a luat un FB la ..., a reuşit să recite toată poezia fără să se poticnească, a ajutat-o pe mama să facă curăţenie etc.);
  - să spună ce anume l-a ajutat să realizeze acel lucru, evidenţiind astfel calităţile sale;
  - să analizeze critic celelalte persoane şi să conştientizeze dacă ele au numai calităţi sau au şi puncte slabe.
- Alegerea a trei gânduri pozitive legate de propria persoană sau cu caracter general (de exemplu: „Eu sunt bun la ...!"; „Toţi avem atât calităţi cât şi defecte!"; „Nimeni nu este perfect!" etc.) pe care să le asocieze cu câte un şnur;
- Se vor împleti cele teri şnururi, respectiv cele trei gânduri pozitive, şi se va realiza o brăţară pe care copilul o va aşeza pe mână;
- Purtând brăţara, acesta îşi va aminti tot timpul de cele trei gânduri pozitive legate de propria persoană, crescând astfel stima de sine a acestuia;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Alte idei:
- Cele trei părţi componente ale brăţării pot fi realizate şi din mărgeluţe înşirate pe trei fire de aţă, fiecare parte a împletiturii având o culoare diferită.

Se mai poate utiliza şi în...:
*anxietate (cele trei şnururi pot constitui trei lucruri care îl vor ajuta pe copil să depăşească situaţia anxiogenă)
**fobii (brăţara reprezentând puterea şi curajul de a confrunta obiectul fricii)

63. Planetele

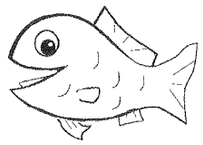


Obiectiv: conştientizarea calităţilor prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: plastilină de diferite culori, imagine color cu Sistemul Solar
Etape:
- Analiza elementelor componente ale Sistemului Solar prin numirea planetelor şi a culorii acestora;

- Precizarea locului ocupat de fiecare planetă;
- Prezentarea câtorva informații despre fiecare planetă în parte;
- Modelarea Sistemului Solar, respectând culorile și forma fiecărei planete în parte;
- Așezarea planetelor în Sistemul Solar și numirea celei mai importante planete din acest sistem (se urmărește numirea unui singur element al Sistemului Solar, fie Pământul, fie Soarele, implicit neglijând celelalte elemente);
- Consilierul va face o asociere între ceea ce copilul dorește să dețină (aici fiind specificată cauza pentru care are o stimă de sine scăzută, de exemplu dorește frumusețe, să fie mai slab, să îl placă toată lumea etc.) și elementele importante ale Sistemului Solar (cele enumerate mai devreme);
- Apoi va fi întrebat copilul despre:
  - Ce anume s-ar întâmpla dacă nu ar mai fi Luna? Dacă ea ar dispărea?
  - Ce s-ar întâmpla dacă nu ar mai fi planeta Venus?
- Luna și Venus vor fi asociate cu calitățile pe care copilul le are, dar nu le dă atenție, accentuând astfel importanța conștientizării și punerii în evidență a calităților existente (acestea putând duce la atingerea aspirațiilor copilului);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*cunoașterea copilului (modelarea fiecărei planete va fi însoțită de câteva informații despre copil, referitoare la familia acestuia, clasa din care face parte, desenele animate preferate, emisiunile TV preferate etc.)
**relaționare (fiecare planetă va reprezenta un membru al clasei din care face parte, subliniindu-se diferențelor existente între ei, dar și a impactului nefavorabil pe care poate să-l aibă absența sau schimbarea unuia dintre aceștia)

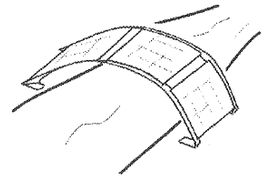
64. Peștele multicolor



Obiectiv: conștientizarea calităților prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: construcția din materiale
Materiale: Anexa X.1 „Peștele multicolor", resturi din creioane ascuțite (culori calde și culori reci), lipici
Etape:
- Analiza imaginii din Anexa X.1 și enumerarea părților componente ale peștelui ilustrat;
- Enumerarea materialelor necesare pentru realizarea peștelui multicolor;
- Asocierea resturilor de creioane cu propriile calități și defecte (pentru calități se vor folosi culori calde, iar pentru defecte se vor folosi culori reci);
- Lipirea resturilor de creioane colorate pe corpul peștelui (din anexă), acestea simbolizând solzii;
- Asocierea peștelui multicolor cu propria persoană, subliniind faptul că deși avem defecte asta nu înseamnă că suntem oameni răi, iar calitățile sunt și ele prezente și nu sunt deloc de neglijat;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*stabilirea relației consilier-copil (la aplicarea solzilor pe corpul peștelui atât consilierul, cât și copilul vor spune câte ceva despre propria persoană)
**relaționare (solzii peștelui multicolor vor reprezenta colegii de clasă ai copilului, subliniindu-se diferențele dintre aceștia, fapt ce duce la interacțiuni, emoții, comportamente diferite)

65. Podețul de peste râu



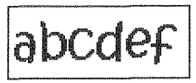
Obiectiv: conștientizarea calităților prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa X.2a., b., c. „Podețul de peste râu", trei cartoane format A4 (unul alb, unul maro și unul albastru deschis), lipici, foarfece, instrumente de scris
Etape:
- Analiza imaginii din Anexa X.2a. prin specificarea importanței podului în traversarea unui râu;
- Decuparea elementelor componente ale podului din Anexa X.2b.;
  - părțile componente ale podului ilustrate în anexă vor trebui xeroxate pe cartonul de culoare maro;

- se decupează elementele numerotate cu 1 şi 2 şi se îndoaie la capete, prin zona trasată cu linie punctată;
- se decupează elementele 3, 4, 5;
- se roagă elevul să numească cele mai importante trei calităţi pe care le are, iar acestea se notează pe cele trei fâşii;

– Asamblarea podului şi aşezarea acestuia peste râuleţ (vezi etapele din Anexa X.2c.):
  - se lipesc elementele 3, 4 şi 5 pe cele fâşiile 1 şi 2, realizând astfel un podeţ din trei scânduri;
  - se decupează cartonul albastru sub forma unui râu (este important ca râul să nu fie mai lat decât dimensiunea podeţului, de aceea trebuie să se realizeze întâi podul);
  - se lipeşte râuleţul pe cartonul alb;
  - se aşează podeţul pe râu.
– Alegerea unei situaţii problemă (care va fi notată pe râul decupat din cartonul albastru) în care cele trei calităţi îl vor ajuta să o depăşească;
– Specificarea modalităţii prin care cele trei calităţi îl vor ajuta să treacă peste acea situaţie;
– Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*stabilirea relaţiei consilier-copil (1. două scânduri vor fi repartizate pentru notarea informaţiilor despre copil, iar una va fi pentru informaţii despre consilier/activitatea de consiliere; 2. cele trei scânduri vor reflecta principiile consilierii: confidenţialitate, încredere, respect)
**relaţionare (pe o parte şi pe alta a râului pot fi aşezate două jucării de pluş care să simbolizeze copilul şi o altă persoană cu care se află în conflict, iar podeţul să reprezinte modalităţile prin care acestea pot să se împace, pe scânduri fiind notate strategiile de rezolvare a conflictului)

66. Litere decupate



Obiectiv: conştientizarea calităţilor prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: foarfece, pagini din reviste, lipici, un carton format A3 (colorat)

Etape:
– Discutarea problemei pe care copilul a dezvoltat-o (legată de stima de sine scăzută);
– Disputarea cogniţiilor nesănătoase pe care le-a dezvoltat (de exemplu: „Nu sunt bun la nimic!"; „Am numai defecte!"; „Toţi ceilalţi râd de mine pentru că...!" etc.) prin exemplificarea unor situaţii concrete legate de:
  - o realizare pe care a avut-o în trecut (de exemplu: a luat un FB la ..., a reuşit să recite toată poezia fără să se poticnească, a ajutat-o pe mama să facă curăţenie etc.);
  - să spună ce anume l-a ajutat să realizeze acel lucru, evidenţiind astfel punctele sale tari;
  - să analizeze critic celelalte persoane şi să conştientizeze dacă ele au numai calităţi sau au şi puncte slabe.
– Extragerea unui gând pozitiv care să-l ajute să-şi conştientizeze propria valoare (de exemplu: „Eu sunt bun la ...!"; „Toţi avem atât calităţi cât şi defecte!"; „Nimeni nu este perfect!" etc.);
– Decuparea literelor necesare pentru a scrie mottoul (gândul pozitiv) pe carton;
– Lipirea literelor pe cartonul colorat, astfel încât să fie construit mottoul ales;
– Aşezarea cartonului undeva în cabinet sau poate fi dat copilului acasă pentru a fi aşezat în camera sa (aducându-i în minte mereu acest gând pozitiv);
– Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Dacă avem în consiliere un preşcolar care nu-şi are însuşită deprinderea de a citi, se pot decupa imagini care să simbolizeze mottoul, simbolurile fiind alese de către copil.

Dacă structura mottoului este prea lungă (include prea multe cuvinte), atunci se pot decupa silabe sau cuvinte întregi din reviste.

Se mai poate utiliza şi în...:
*relaţionare (mottoul să reflecte reguli de comportare asertivă în interacţiunile cu ceilalţi)

**stabilirea relației consilier-copil (mottoul fiind unul sau toate principiile consilierii; reguli de comportare în cabinet etc.)

67. Agrafe colorate

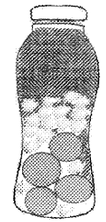
Obiectiv: conştientizarea calităților prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: o brățară (aşezată fie pe mâna consilierului, fie pe mâna unei păpuşi), agrafe de birou multicolore
Etape:

- Specificarea rolului pe care îl are brățara în accesorizarea unei vestimentații la femei/bărbați/păpuşi;
- Accentuarea motivului pentru care se poartă brățări;
- Anunțarea temei pe care o vor realiza în cadrul acestei activități, şi anume: construirea unei brățări ce va avea ca elemente componente calitățile copilul;
- Fiecare agrafă de birou, utilizată în construirea brățării, va fi asociată cu o calitate pe care o are copilul (dacă acesta nu poate să enumere atât de multe calități, consilierul poate să-i vină în ajutor specificând câteva pe care le-a observat pe parcursul şedințelor de consiliere[10]);
- Construirea brățării se va finaliza atunci când aceasta este suficient de mare pentru a putea fi purtată de către copil pe mânuță;
- Sublinierea faptului că deşi nu ştim, avem mult mai multe calități decât considerăm noi, iar important este să ştim cum să ni le descoperim sau să le recunoaştem;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*cunoaşterea copilului
**stabilirea relației consilier-copil (fiecare dintre aceştia doi vor realiza o brățară, pe care o vor purta pe parcursul întregii activități de consiliere)

[10] Este foarte importantă sinceritatea consilierului, calitățile copilului trebuie să fie susținute de exemple concrete în care acestea au fost puse în evidență pe parcursul şedințelor de consiliere.

68. Sticluțe cu semințe



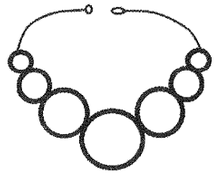
Obiectiv: conştientizarea sprijinului de care are parte copilul din partea celor din jur (colegilor, prietenilor, familiei)
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: o sticluță de 500 ml transparentă (cele de Prigat sunt foarte bune), pietricele, semințe de porumb, semințe de mac.
Etape:

- Discutarea problemei pe care copilul a dezvoltat-o (legată de stima de sine scăzută);
- Disputarea cogniților nesănătoase pe care le-a dezvoltat prin exemplificarea unor situații concrete legate de o realizare pe care a avut-o în trecut, copilul fiind rugat:
  - să spună ce anume l-a ajutat să realizeze acel lucru, evidențiind astfel punctele sale tari;
  - să analizeze critic celelalte persoane şi să conştientizeze dacă ele au numai calități sau au şi puncte slabe.
- Asocierea pietricelelor cu calitățile cele mai importante ale copilului şi aşezarea acestora în sticluță (stratul format fiind de aproximativ o treime din capacitatea sticluței);
- În timp ce se pun pietricele în sticluță i se va cere copilului să dea exemplu de o situație dificilă în care aceste calități l-au ajutat să o depăşească;
- Asocierea semințelor de porumb cu colegii/prietenii (care sunt în jurul copilului şi care îl sprijină atunci când are nevoie) şi aşezarea acestora în sticluță (acoperind încă o treime din suprafață);
- În timp ce se pun semințele de porumb în sticluță i se va cere copilului să ofere un exemplu despre o situație dificilă în care colegii/prietenii l-au ajutat să o depăşească;
- Asocierea semințelor de mac cu familia (părinți, frați, bunici, verişori etc.) şi sprijinul acordat de aceasta în depăşirea unor situații problematice întâmpinate de către copil;
- Aşezarea semințelor de mac în sticluță până când aceasta se umple;
- În timp ce se pun semințele de mac în sticluță i se va cere copilului să ofere un exemplu despre o situați dificilă în care familia l-a ajutat să o depăşească;

- Concluzionarea faptului că în orice moment dificil pe care îl avem în viață putem să apelăm la ceva sau cineva care să ne fie alături;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*anxietate (cele trei categorii: propriile calități/forțe, prietenii și familia reprezintă un sprijin pe care se poate baza în orice situație anxiogenă)
**relaționare (cele două tipuri de semințe și pietricelele reprezintă diversitatea umană, subliniind faptul că ne completăm unii pe alții atunci când situația o cere)

69. Mărgelele magice



Obiectiv: conștientizarea punctelor tari și limitelor proprii prin dezvoltarea capacității de autocunoaștere
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: paste făinoase de diferite modele (melcișori, penne etc.), o ață lungă de aproximativ 40-50 cm.
Etape:
- Analiza materialelor ce se vor utiliza în realizarea mărgelelor;
- Realizarea mărgelelor prin înșirarea diferitelor modele de paste pe ața pusă la dispoziție;
- În timpul confecționării mărgelelor, consilierul va trebui să inițieze o discuție legată de: ce anume îi place copilului cel mai mult la propria persoană și ce anume îi displace (observând astfel nivelul de autocunoaștere al copilului);
- Asocierea modelelor diferite pe care le au pastele (în mărgelele pe care le confecționează) cu limitele și calitățile copilului; în acest fel se pot disputa cogniții precum: „Nu îmi place nimic la mine!", „Sunt un prost!", „Am numai defecte!";
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*relaționare (diferitele modele de paste vor simboliza diferențele dintre noi ca persoane, diferențele dintre colegii de clasă etc.)
**dezvoltarea emoțională [unele momente ale vieții generează emoții plăcute (simbolizate de unele modele de paste, pe care copilul le preferă), altele momente neplăcute, triste, grele etc. (reprezentate prin celelalte modele utilizate)]

70. Sacul lui Moș Crăciun

Obiectiv: conștientizarea calităților prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa X.3 „Sacul lui Moș Crăciun", vată, lipici, creioane colorate
Etape:
- Discutarea rolului pe care îl are Moș Crăciun în viața noastră;
- Colorarea feței lui Moș Crăciun, ilustrată pe sacul din Anexa X.3;
- Lipirea unei bucăți de vată ce să reprezinte barba și mustața lui Moș Crăciun;
- Pe spatele sacului copilul va fi rugat să noteze/deseneze ce schimbări dorește să se întâmple de Crăciun:

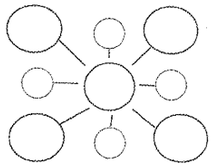
„Ne gândim că ești Moș Crăciun pentru o zi. Ai toate puterile sale. Gândește-te ce anume ai dori să se schimbe de Crăciun în viața ta. Te rog să desenezi/notezi aceste lucruri în sacul lui Moșu'."

- În timp ce copilul notează/desenează consilierul trebuie să inițieze o discuție care să aducă informații clarificatoare legate de ce anume dorește copilul să schimbe în viața sa, cum ar fi viața după această schimbare, am ar fi posibil să se întâmple acest lucru:
  - dacă dorințele copilului sunt nerealiste, irațională se va continua cu disputarea acestora,
  - iar dacă schimbările sunt de natură pozitivă, se va încerca găsirea soluțiilor care pot duce la aceste modificări
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*anxietate

**depresie (copilul va desena cum ar arăta o zi perfectă şi fericită pentru el, urmărindu-se în acest caz identificarea strategiilor care pot duce la îndeplinirea unei astfel de zile)
***dezvoltarea imaginaţiei (tema desenului în acest caz va fi la alegerea copilului, ilustrând ce anume ar face dacă ar fi Moş Crăciun pentru o zi)

71. Calităţi decupate

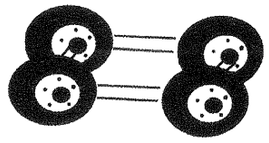


Obiectiv: conştientizarea punctelor tari prin stimularea explorării personale
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa X.4 „Calităţi decupate" (xerocopie pe o foaie A3), foarfece, reviste cu diferite teme şi imagini, lipici
Etape:

- Analiza revistelor puse la dispoziţie şi discutarea imaginilor care îi atrag atenţia copilului;
- Alegerea din imaginile analizate a câtorva simboluri pentru calităţile copilului; imaginile pot simboliza atât calităţi fizice, psihice, sociale, cât şi lucruri simple (de exemplu o fustiţă roz, foarte frumoasă, pe care o are şi fetiţa venită în consiliere sau, în cazul băieţeilor, un calculator dotat cu o tehnologie avansată, aceste mici obiecte reflectând posibile calităţi ale copiilor);
- Decuparea imaginilor reprezentative şi lipirea acestora în cercurile din anexă;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*cunoaşterea copilului

72. Cele 4 roţi



Obiectiv: conştientizarea impactului nefavorabil al cerinţelor absolutiste legate de propria persoană
Metode terapeutice: modelajul, construcţie din materiale
Materiale: plastilină/pastă pentru modelaj, o maşinuţă fără roţi

Etape:

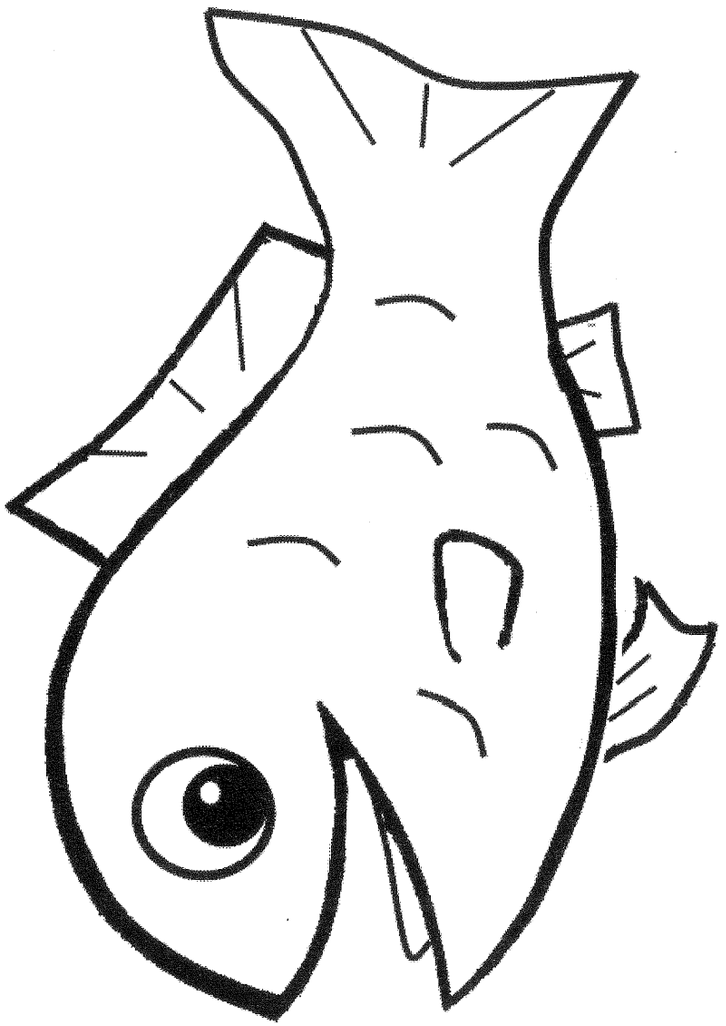
- Analiza maşinuţei şi specificarea cauzei datorită căreia aceasta nu mai este funcţională (nu are roţi);
- Modelarea celor patru roţi din materialele puse la dispoziţie (plastilină/pastă);
- Aşezarea celor patru roţi în locul celor care lipsesc;
- Încercarea funcţionării maşinuţei, copilul fiind întrebat dacă aceasta poate să meargă acum că are roţi;
- Odată cu punerea în funcţiune a maşinuţei, copilul este rugat să dea jos roţile şi să le analizeze foarte atent;
- Este rugat să precizeze dacă cele 4 roţi sunt perfect identice;
- Odată ce s-a observat faptul că roţile sunt diferite, consilierul va afirma faptul că:

„Deşi aceste roţi nu sunt realizate perfect, ele tot au ajutat la funcţionarea maşinuţei. Acelaşi lucru putem să afirmăm şi despre noi, chiar dacă nu facem perfect un anumit lucru nu înseamnă că suntem proşti sau incapabili, iar acel lucru poate fi chiar foarte bine realizat."

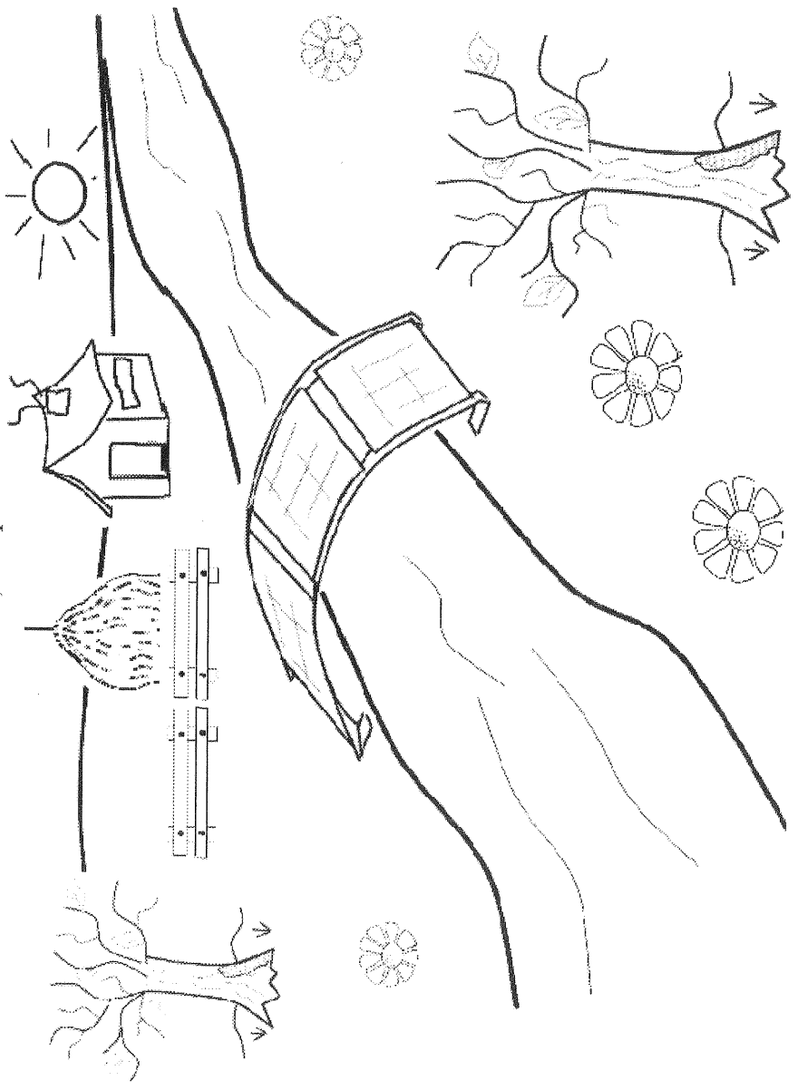
- Copilul este rugat să ofere un exemplu în care el nu a fost mulţumit de ce rezultat a avut în îndeplinirea unei sarcini, dar aceasta a fost foarte bine realizată şi apreciată de cei din jur;
- Reasamblarea maşinuţei;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*perfecţionism

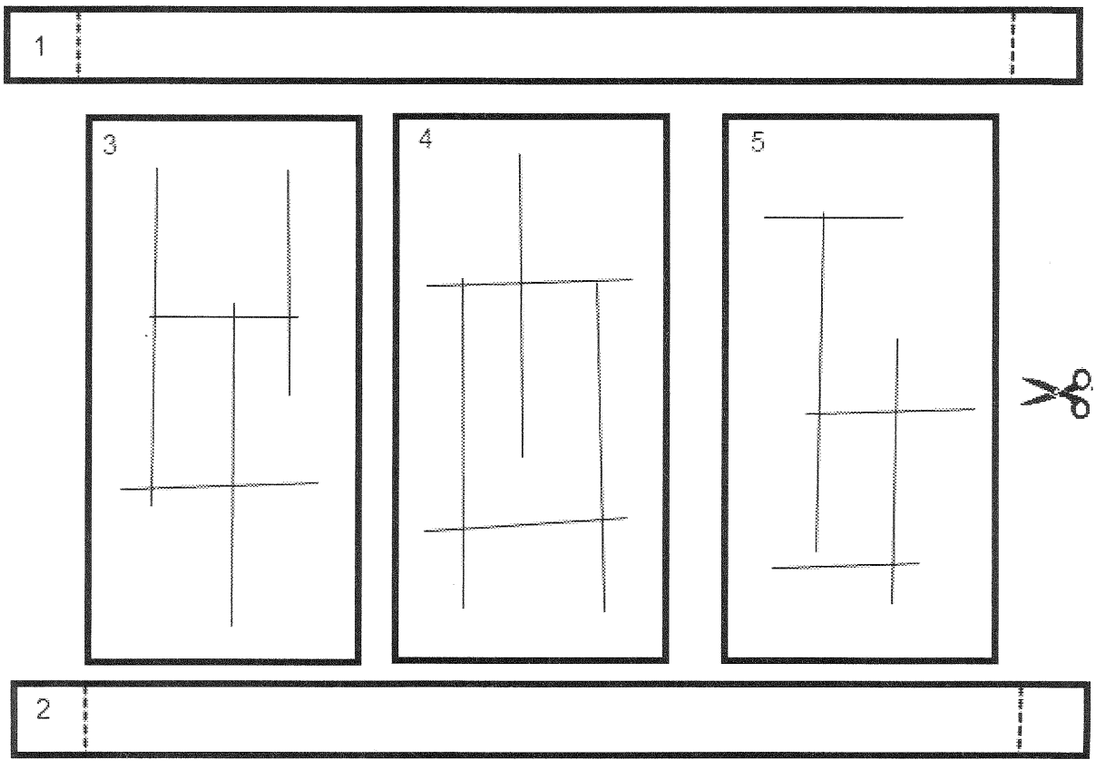
ANEXE
Anexa X.1
Peștele multicolor



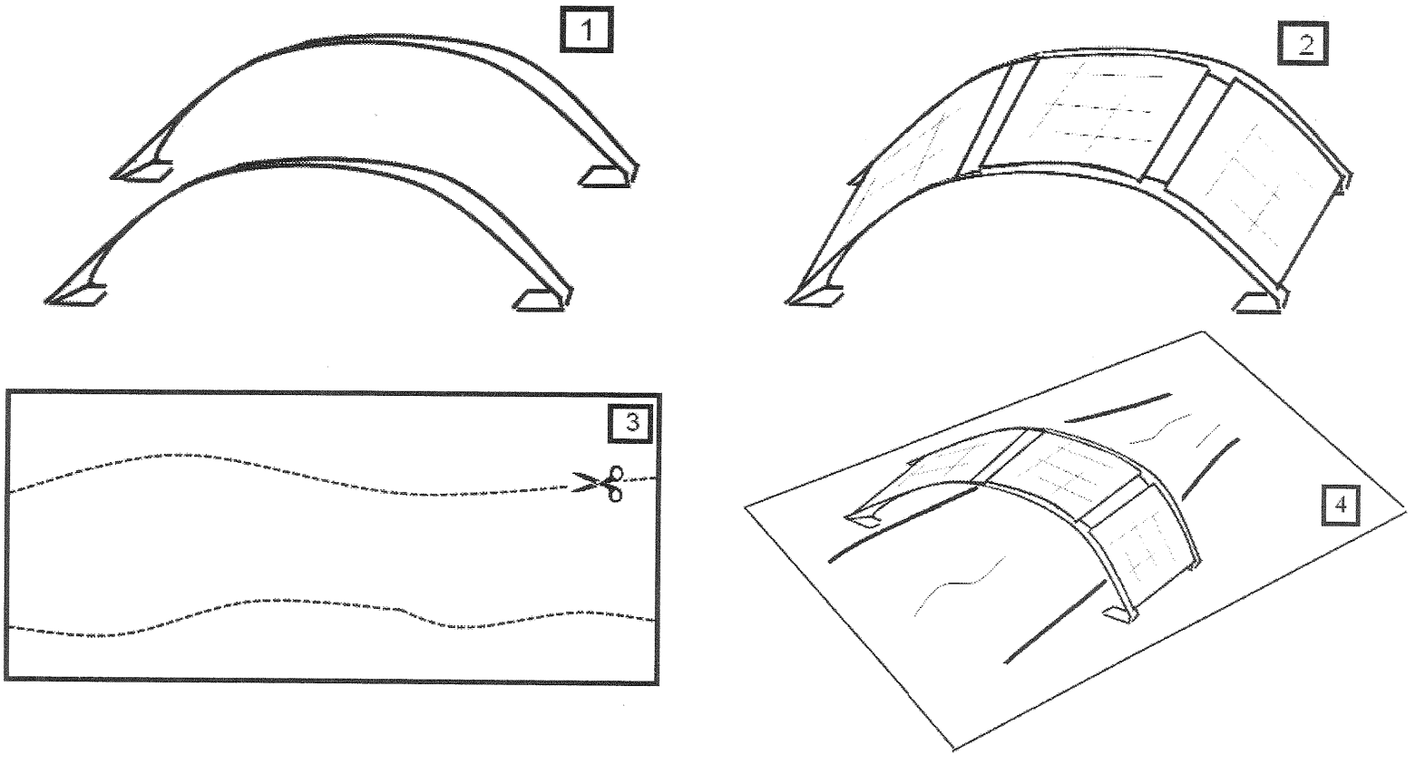
Anexa X.2a.
Podețul de peste râu



Anexa X.2b.
Podețul de peste râu

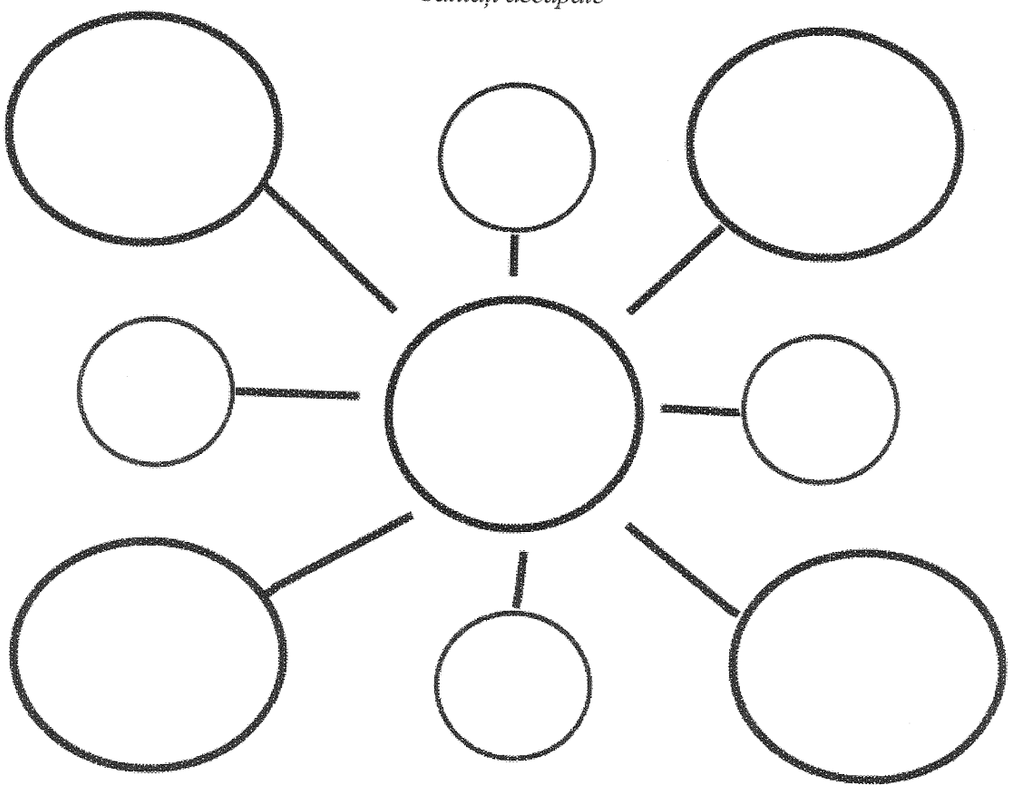


Anexa X.2c.
Podețul de peste râu



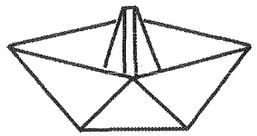
Anexa X.3
Sacul lui Moș Crăciun

Anexa X.4
Calități decupate



XI. ANXIETATE

73. Barca cu griji

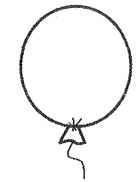


Obiectiv: dezvoltarea gândirii pozitive şi a autocontrolului în situaţii anxiogene
Metodă terapeutică: origami
Materiale: Anexa XI.1 „Barca cu griji", două foi de hârtie A4 (albă şi gri), instrumente de scris, un vas cu apă
Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- Exemplificarea gândurilor care îi trec prin minte atunci când se simte trist (de exemplu: „Este groaznic testul pe care îl voi da!", „Cu siguranţă nu voi reuşi să iau un calificativ mare!", „Am numai defecte!" etc.);
- Notarea acestor gânduri pe foaia de hârtie de culoare gri (de către consilier sau copil);
- Înainte de a scrie fiecare gând pe foaie, creionul se va lipi de tâmpla copilului afirmând că „în acest fel creionul absoarbe gândul negativ din minte şi îl scrie pe hârtie, lăsând în acest fel loc numai gândurilor pozitive.";
- Se va construi barca din foaia de hârtie respectând etapele prezentate în Anexa XI.1;
- După finalizarea bărcii, foaia pe care s-au notat gândurile negative se va rupe în bucăţi mici de către copil şi se vor aşeza în barcă;
- După aşezarea gândurilor negative ale copilului în barcă, aceasta va fi pusă în vasul cu apă, pentru ca la sfârşitul programului de la şcoală consilierul să pună bărcuţa pe râul care traversează oraşul (dacă prin apropierea şcolii trece o apă curgătoare, se poate duce barca, împreună cu copilul, pentru a lăsa gândurile negative să curgă odată cu apa din acel râu);
- Copilul va fi rugat să spună ce gânduri pozitive are acum în minte, având în vedere că cele negative au fost şterse de către creion şi aşezate în barcă;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*depresie
**furie (în locul foii gri pe care se notează gândurile negative, se va alege o foaie roşie care să semnifice furia; aceasta va fi ruptă în bucăţi mici şi va fi aşezată în bărcuţă)

74. Grijile s-au risipit

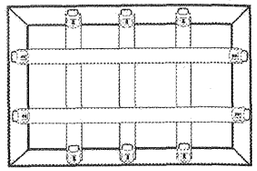


Obiectiv: dezvoltarea gândirii pozitive şi a autocontrolului în situaţii anxiogene
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: o foaie de desen, acuarele, pensule de diferite mărimi, un pahar cu apă, bucăţi de şervetele, un balon, un ac cu gămălie
Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- I se va cere copilului să deseneze pe foaia de desen starea emoţională pe care o simte, gândurile care îi trec prin minte (creându-se astfel imaginea stării anxiogene cu emoţiile şi gândurile negative resimţite de copil);
- După ce pictura a fost finalizată, aceasta se va rupe în bucăţi mici şi se vor aşeza în interiorul balonului;
- Se va umfla balonul, urmând apoi ca acesta să fie spart afară, pe geamul de la cabinetul de consiliere, urmărind cum emoţiile şi gândurile negative sunt luate de vânt şi risipite;
- Această acţiune va simboliza ştergerea gândurilor negative din mintea copilului;
- Copilul va fi rugat să ofere exemple de gânduri pozitive care îi vin în minte, acum, când cele negative s-au risipit în bătaia vântului;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*depresie
**furie (pictura realizată de către copil va reprezenta emoţiile şi gândurile pe care le are în minte atunci când este furios)
***fobii (pictura va reprezenta frica pe care o simte copilul legată de Bau-bau, monştrii, dentist diferite animale etc.)

75. Tabloul fortăreață



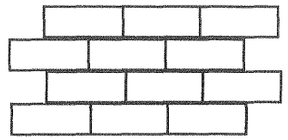
Obiectiv: dezvoltarea gândirii pozitive şi a autocontrolului în situații anxiogene
Metode terapeutice: pictura şi modelajul
Materiale: Anexa XI.2a., b. „Tabloul fortăreață", ghips, matriță – ramă de tablou pentru obiecte din ghips (se găseşte în comerț), o foaie de desen (de dimensiunea potrivită pentru rama de tablou), acuarele, pensule, pahar cu apă, cinci fâşii de carton (utilizate pentru gratii), lipici
Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- Realizarea ramei de tablou prin turnarea ghipsului în forma din plastic;
- I se va cere copilului să deseneze pe foaia de desen starea emoțională pe care o simte, gândurile care îi trec prin minte (rcreându-se astfel imaginea stării anxiogene cu emoțiile şi gândurile negative resimțite de copil);
- După ce pictura a fost finalizată, aceasta se va lipi pe suprafața tabloului din ghips;
- Se va lua o bucată de carton şi se vor tăia (de către copil) cinci fâşii care să reprezinte gratiile ce vor fi puse la tablou;
- Se vor decupa cele 10 lacăte din Anexa XI.2a. şi se vor lipi la capătul fiecărei îmbinări a gratiilor cu rama tabloului (vezi modelul din Anexa XI.2b.) pentru a nu permite emoțiilor şi gândurilor negative să iasă din pictură;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Este important ca rama de tablou să se realizeze la începutul activității pentru ca aceasta să se poată întări, fiind astfel pregătită pentru etapele următoare.

Se mai poate utiliza şi în...:
*depresie
**fobii (în pictură va fi desenată frica, în acest fel copilul va fi eliberat de această emoție, lăsând loc curajului)

76. Zidul din cărămizi



Obiectiv: însuşirea unor strategii de depăşire a situațiilor anxiogene
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: plastilină/pastă pentru modelaj de culoare cărămizie, o foaie de desen, creioane colorate, foarfece
Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- I se cere copilului să îndoaie foaia de desen, împărțind-o astfel în două jumătăți;
- Apoi este rugat să-şi deseneze autoportretul pe una dintre jumătățile foii, iar în cealaltă jumătate să deseneze/noteze gândurile şi emoțiile negative pe care le simte;
- După ce a finalizat desenele, foaia va fi ruptă prin locul în care a fost îndoită, iar cele două imagini se vor aşeza de-o parte şi de alta a mesei de lucru;
- Din plastilina sau pasta pusă la dispoziție, i se va cere copilului să facă un zid din cărămizi (ce se va aşeza pe mijlocul mesei, între cele două imagini desenate) care să-l despartă de gândurile şi emoțiile negative;
- Fiecare cărămidă pe care o va realiza copilul va trebui asociată cu un gând pozitiv sau o strategie care să diminueze situația anxiogenă pe care o trăieşte;
- După ce finalizează câte o cărămidă, aceasta va fi aşezată sub forma unui zid, construind astfel o barieră între copil şi gândurile/emoțiile negative;
- Consilierul va sublinia multitudinea de gânduri, strategii pe care copilul a reuşit să le ofere ca exemplu şi cât de puternic este zidul pe care l-a construit;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*depresie
**stabilirea relației consilier-copil (fiecare cărămidă reprezentând o informație despre fiecare, zidul construit simbolizând importanța muncii în echipă)

77. Mesaj către ...

Obiectiv: însuşirea unor strategii de depăşire a situaţiilor anxiogene

Metodă terapeutică: construcţie din materiale

Materiale: paste făinoase sub formă de litere, lipici, carioci, un personaj din desenele animate preferate de către copil imprimat pe o foaie de hârtie

Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- Disputarea cogniţiilor nesănătoase pe care le-a dezvoltat (de exemplu: „Nu sunt bun la nimic şi de aceea voi lua un calificativ mic la lucrare", „Am numai defecte!" etc.) prin exemplificarea unor situaţii concrete legate de o realizare pe care a avut-o în trecut, copilul fiind rugat:
  - să spună ce anume l-a ajutat să realizeze acel lucru, evidenţiind astfel punctele sale tari;
  - să analizeze critic celelalte persoane şi să conştientizeze dacă ele au numai calităţi sau au şi puncte slabe.
- Extragerea unui gând pozitiv care să-l ajute pe copil să-şi conştientizeze propria valoare (de exemplu: „Chiar dacă nu iau un calificativ bun la lucrarea de control, asta nu înseamnă că sunt prost!");
- Lipirea mesajului pe imaginea în care se află personajul din desenele animate preferate;
- Cu ajutorul cariocilor se poate colora fiecare literă în parte pentru a fi mai atractiv pentru copil;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:

*depresie

**stimă de sine scăzută

***fobii (personajul din desenele animate preferate va fi „păzitorul copilului" şi cel care îi va aminti mereu gândul pozitiv; pentru acest lucru se va construi un mesaj specific pentru depăşirea fobiei)

78. Oglindă, oglinjoară

Obiectiv: însuşirea unor strategii de depăşire a situaţiilor anxiogene

Metodă terapeutică: pictura

Materiale: o oglindă de dimensiuni mari (cele utilizate în cabinetul de logopedie sunt foarte bune), pensule de diferite dimensiuni, acuarele din tub, un pahar cu apă, un burete

Etape:

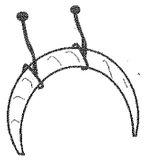
- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- Copilul va fi rugat să închidă ochii (dacă nu îi este confortabil, poate să rămână cu ochii deschişi) şi să-şi imagineze cum este o zi fericită din viaţa sa, de asemenea va fi rugat să descrie ce gândeşte şi cum se simte într-o astfel de zi;
- După ce copilul este implicat afectiv în imagerie, este rugat să deschidă ochii şi să spună ce vede în oglindă (dacă copilul întâmpină dificultăţi în a descrie mimica sa ce exprimă emoţii pozitive, consilierul va veni în sprijin, oferindu-i câteva indicii);
- Pentru ca această stare să nu fie trecătoare, copilul va fi rugat să se uite în oglindă şi să-şi deseneze faţa pe aceasta (dacă doreşte, copilul poate să adauge elemente în plus care să-l bine dispună şi care să accentueze starea de bine reflectată prin mimică, de exemplu: mustaţă, pălărie nas roşu etc.);
- După finalizarea desenului, copilul va fi rugat să identifice modalităţile prin care ar putea să experimenteze acele emoţii pozitive (reflectate în desenul de pe oglindă) şi astăzi, când problema sa încă există (sugerând astfel enunţarea câtorva strategii de depăşire a stării anxiogene);
- Odată cu identificarea unor strategii , consilierul împreună cu copilul vor alege modalităţile prin care pot fi puse în aplicare;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:

*depresie

**dezvoltarea emoţională (vor fi desenate mai multe trăiri afective, având ca model expresiile faciale ale copilului reflectate în oglindă; emoţiile vor fi asociate lor cu gânduri şi comportamente pe care le-ar putea manifesta atunci când experimentează o astfel de trăire)

79. Cordeluța cu antene



Obiectiv: însușirea unor strategii de depășire a situațiilor anxiogene

Metodă terapeutică: construcție din materiale

Materiale: Anexa XI.3 „Cordeluța cu antene", o cordeluță lată, staniol, sârmă de grosime medie, două bucăți de plastilină neagră

Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- Exemplificarea unor gânduri negative pe care le-a dezvoltat copilul;
- Consilierul va informa copilul că:

„Ceea ce vom realiza azi va veni în sprijinul nostru atunci când avem nevoie de ajutor în rezolvarea unor probleme. Acest lucru nu este altceva decât o cordeluță cu antene, dar nu orice fel de antene, acestea sunt fermecate deoarece pot să atragă toată forța și energia pozitivă din jur și ne va ajuta să găsim soluții pentru a depăși problemele cu care ne confruntăm."

- Construirea cordeluței prin parcurgerea etapelor redate în Anexa XI.3 și anume:
  1. pe mijlocul cordeluței se vor lega strâns două bucăți de sârmă;
  2. cordeluța se va înveli în staniol, iar cele două bucăți de sârmă (care simbolizează antenele) vor rămâne neacoperite;
  3. în capătul celor două antene se vor înfige două biluțe (realizate din plastilină neagră).
- După finalizarea cordeluței, aceasta se va așeza pe capul copilului pentru a putea „atrage toată energia pozitivă" necesară identificării strategiilor prin care poate să depășească situația anxiogenă;
- Copilul va fi rugat să se concentreze (pentru ca „antenele să se încarce cu energie pozitivă") și să găsească câteva strategii prin care poate să depășească trăirile negative pe care le simte;
- Se alege una dinte acestea și se va încerca punerea ei în practică;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:

*depresie

**dezvoltarea gândirii - rezolvare de probleme (cordeluța poate fi un obiect familiar cabinetului, iar întotdeauna când un copil întâmpină dificultăți în a rezolva o problemă, poate apela la această cordeluță)

80. Noaptea magică

Obiectiv: însușirea unor strategii de depășire a situațiilor anxiogene

Metodă terapeutică: colajul

Materiale: Anexa XI.4 „Noaptea magică", un carton A4 galben, un carton A4 albastru închis, foarfece, lipici, creioane colorate

Etape:

- Discutarea stării anxiogene pe care copilul a dezvoltat-o;
- Exemplificarea unor gânduri negative pe care le-a dezvoltat copilul;
- Notarea/desenarea emoțiilor negative pe care le simte pe cartonul de culoare albastru închis (desenele se vor face cu negru, chiar dacă acestea nu vor fi în contrast cu fundalul);
- Decuparea stelușelor și a lunii din Anexa XI.4 (care în prealabil a fost xeroxată pe un carton de culoare galbenă);
- Lipirea acestora pe foaia albastră (care de altfel simbolizează situația anxiogenă pe care o simte copilul);
- Copilul va fi rugat să deseneze în fiecare steluță o persoană care îi este alături în această situație dificilă, iar pe suprafața lunii va trebui să noteze trei calități pe care le deține;
- După finalizarea desenelor, copilul va fi rugat să specifice modalitatea prin care acele persoane și propriile calități pot să-l ajute în depășirea situației anxiogene pe care o simte (în acest fel se realizează disputarea cogniților iraționale pe care le-a dezvoltat copilul);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:

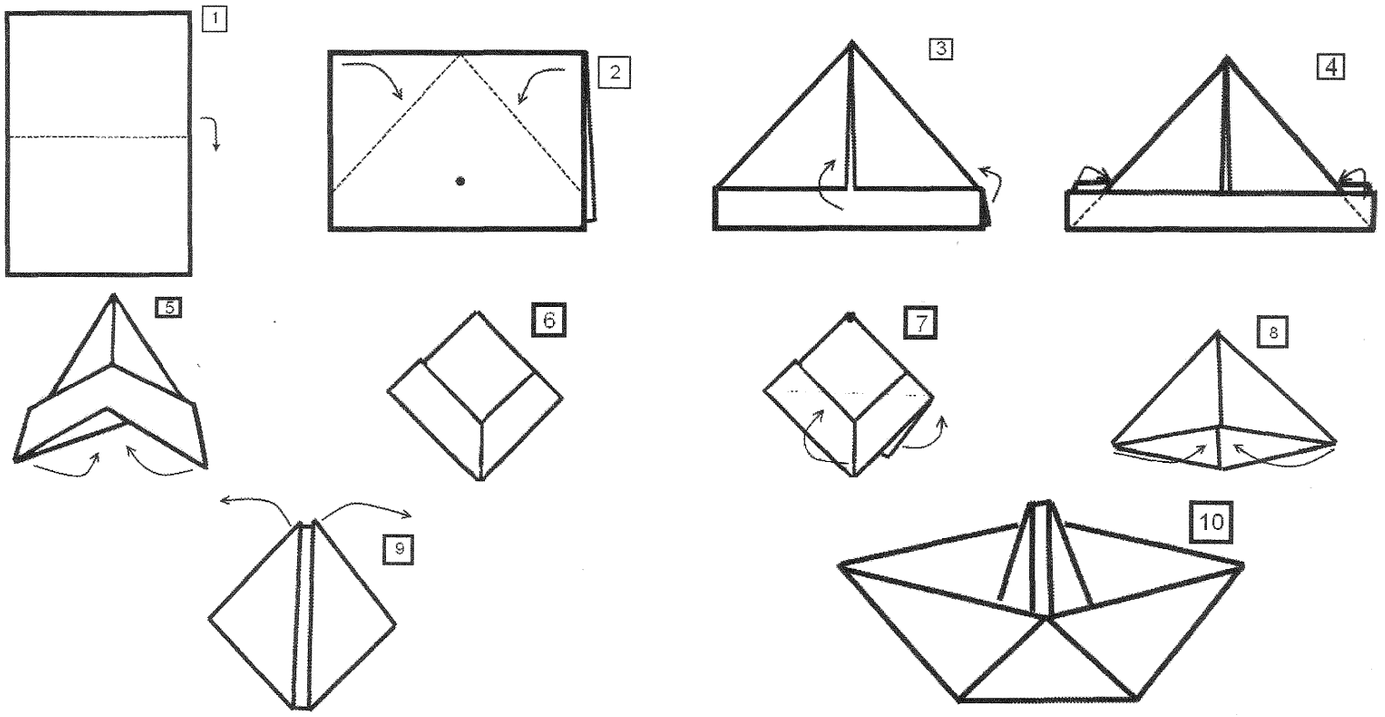
*stimă de sine scăzută

**relaționare

ANEXE

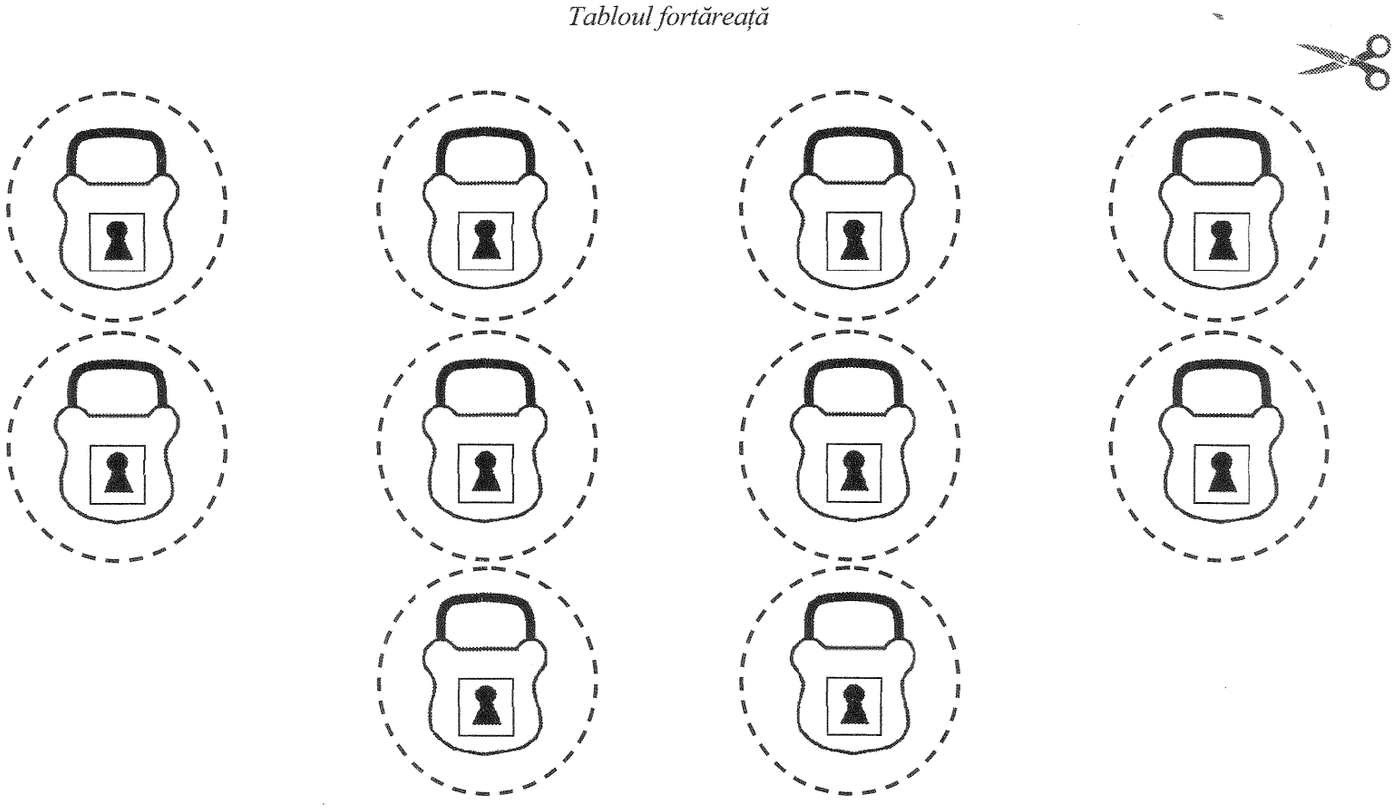
Anexa XI.1

Barca cu griji

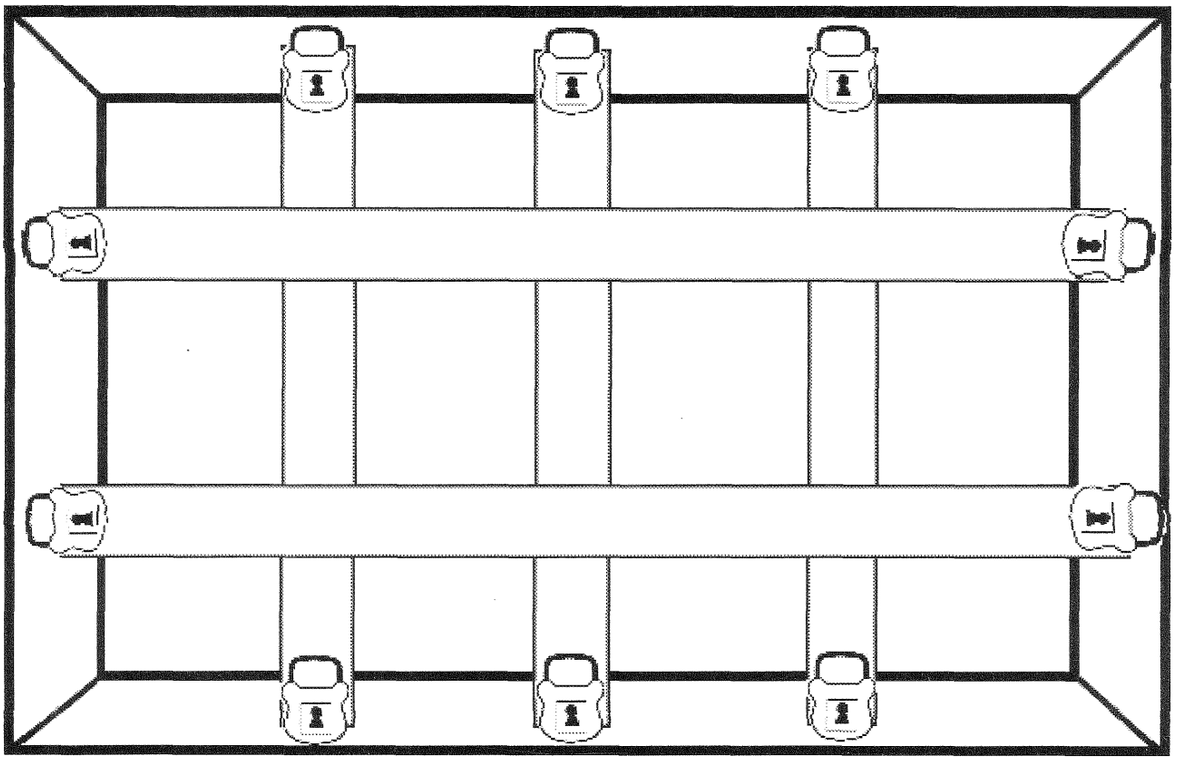


Anexa XI.2a.

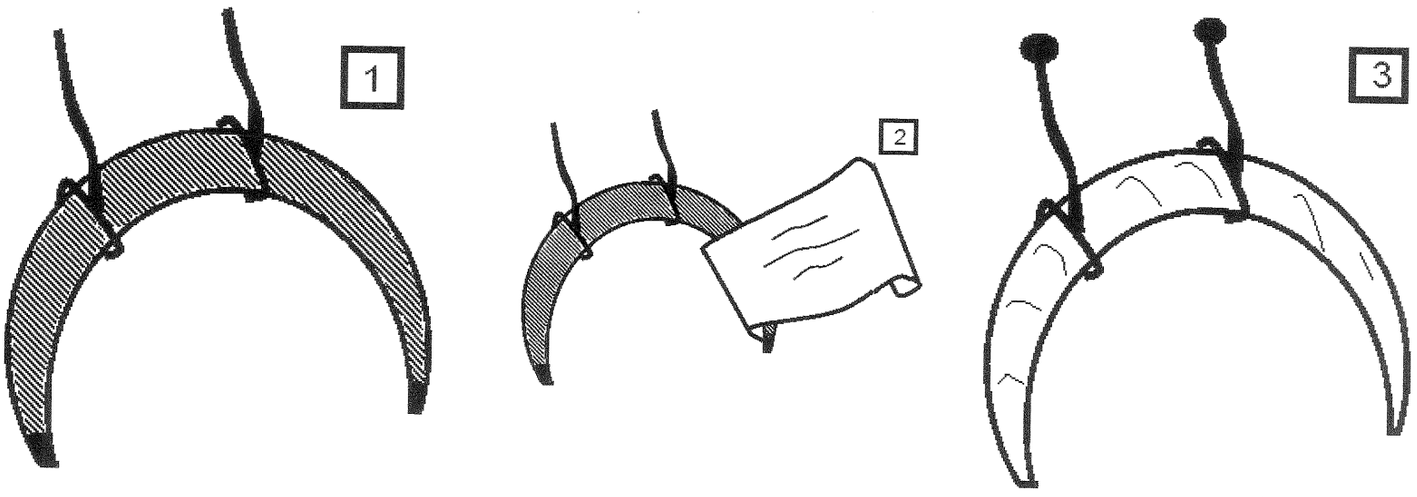
Tabloul fortăreață



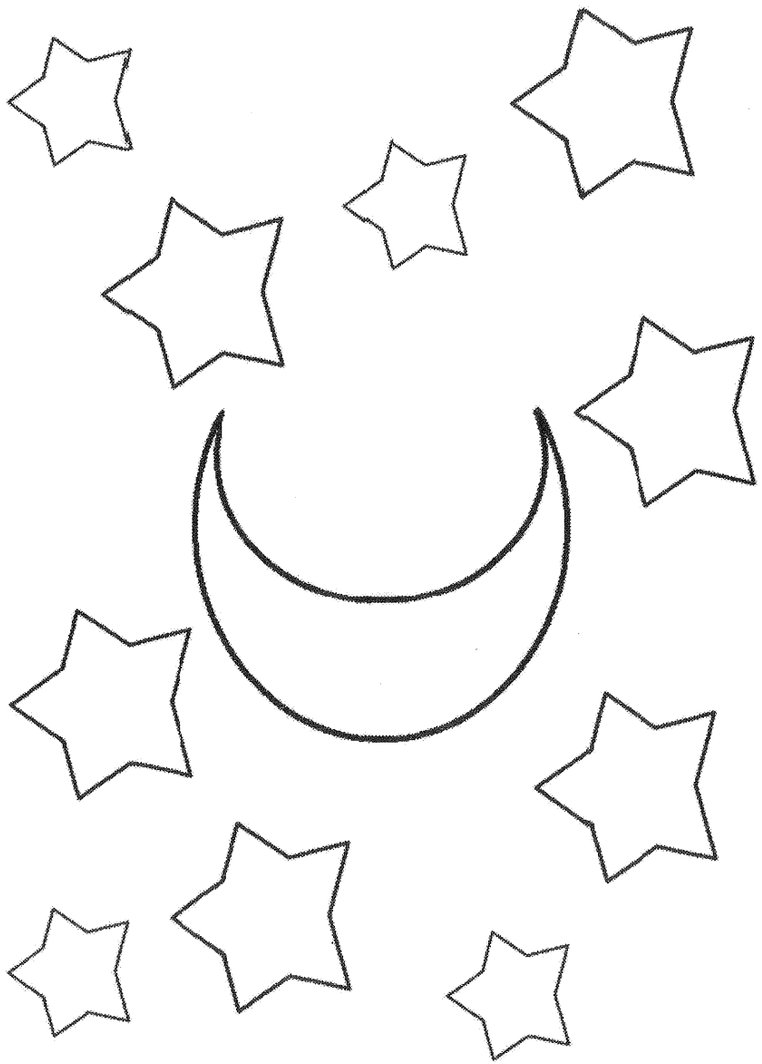
Anexa XI.2b.
Tabloul fortăreață



Anexa XI.3
Cordeluța cu antene

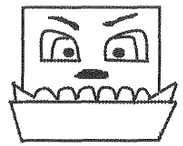


Anexa XI.4
Noaptea magică



XII. FOBII/FRICI

81. Monstruleții haioși



Obiectiv: depășirea stării de frică pe care o resimte copilul în legătură cu anumite obiecte/persoane
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: o foaie de desen mare, acuarele în tub, pensule de diferite mărimi, un pahar cu apă, șervețele
Etape:

- Discutarea a ceea ce simte și gândește copilul în momentele în care experimentează frică puternică (de exemplu: față de Bau-bau, de monștri, de diferite animale etc.);
- I se va cere copilului să deseneze obiectul fricii pe foaia de desen pusă la dispoziție;
- În timp ce acesta desenează, consilierul va lansa întrebări legate de cognițiile și emoțiile pe care le simte copilul atunci când se gândește la obiectul fricii;
- După ce copilul a terminat desenul, consilierul îl va cere să adauge elemente care să-l facă să arate caraghios (un nas roșu, cârlionți, ciucuri etc.);
- Analiza monstruletului haios rezultat și evidențierea unor strategii de depășire a fricii (de exemplu: „Atunci când ți-e frică de Bau-bau să-ți amintești ce caraghios este el!");
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Desenul va fi dat copilului să-l ducă acasă, pentru a-l utiliza în momentele în care simte frică.

Se mai poate utiliza și în...:
*anxietate (tema picturii fiind gândurile și emoțiile simțite de copil în situația anxiogenă)

82. Veioza, prietena mea

Obiectiv: depășirea stării de frică pe care o resimte copilul în legătură cu anumite obiecte/persoane

Metodă terapeutică: pictura
Materiale: o veioză al cărei abajur este de culoare deschisă, acuarele în ulei, pensule de diferite mărimi, un pahar cu apă, şervețele
Etape:

- Discutarea a ceea ce simte şi gândeşte copilul în momentele în care experimentează frică puternică (de exemplu: față de Bau-bau, de monştri, de diferite animale etc.);
- Personificarea veiozei în cel mai apropiat prieten al copilului prin desenarea ochilor, nasului şi guriței, care să însuflețească veioza (se pot adăuga şi alte elemente dorite de copil);
- Aprinderea veiozei pentru a observa imaginea proiectată pe perete;
- Analiza rezultatului obținut şi evidențierea unor strategii de depăşire a fricii (de exemplu: „Atunci când ți-e frică de Bau-bau, poți să aprinzi veioza, iar aceasta, cu ajutorul luminii sale, va alunga frica.");
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Este important să se utilizeze linii groase pentru pictarea părților componente ale feței pe abajur, pentru ca reflecția acestora (pe perete, în momentul aprinderii veiozei) să fie vizibilă.

Veioza va fi aşezată în camera copilului.

Se mai poate utiliza şi în...:
*depresie (veioza va avea rolul de a-i transmite gânduri şi emoții pozitive)

83. Detectivul ...

Obiectiv: identificarea unor strategii de depăşire a stării de frică resimțită de copil în prezența unor obiecte/persoane
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa XI.1 „Detectivul ...", plastilină, scobitori
Etape:

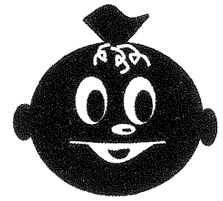
- Discutarea a ceea ce simte şi gândeşte copilul în momentele în care experimentează frică puternică (de exemplu: față de Bau-bau, de monştrii, de diferite animale etc.);

- Transformarea copilului într-un detectiv care are menirea de a prinde obiectul fricii (în acest fel, copilul va deveni „vânătorul", iar obiectul fricii fiind cel „vânat";
- Modelarea unei insigne (vezi modelul prezentat în Anexa XI.2) care să-l instaleze oficial pe copil în funcția de detectiv;
- În timp ce modelează insigna, copilul va fi antenat în găsirea unor strategii prin care poate diminua frica;
- Inscripționarea pe insignă a numelui copilului (în locul spațiilor punctate);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Insigna va rămâne la copil, aceasta amintindu-i mereu rolul său de detectiv

Se mai poate utiliza şi în...:
*anxietate (strategiile vor fi generate pentru depăşirea situației anxiogene)
**dezvoltarea gândirii - rezolvare de probleme (insigna îi va oferi copilului inspirație şi putere în a găsi soluțiile cele mai eficiente pentru rezolvarea problemelor)

84. Bodyguardul meu



Obiectiv: depăşirea stării de frică pe care o resimte copilul în legătură cu anumite obiecte/persoane
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa XI.2 „Bodyguardul meu", imagini din Anexa Finală, un ciorap de damă (negru), rumeguş, foarfece, lipici, ață de cusut, ac
Etape:

- Discutarea a ceea ce simte şi gândeşte copilul în momentele în care experimentează frică puternică (de exemplu: față de Bau-bau, de monştri, de diferite animale etc.);
- Construirea unei păpuşi din rumeguş, pe care copilul să o simtă alături în înfruntarea fricii, respectând etapele din Anexa XI.2:
  1. umplerea ciorapului cu rumeguş şi legarea acestuia cu ață;
  2. realizarea urechilor prin legarea unor proeminențe din rumeguş pe o parte şi pe alta a capului (prin ciorap se extrage puțin

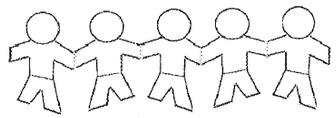
rumeguș și se leagă ciorapul cu ață, realizând astfel două mingiuțe);

3. însufleţirea bodyguardului prin lipirea părților componente ale feței decupate din Anexa Finală;
4. din fâșii de hârtie, încrețite cu lama unei foarfece, se pot atașa fire de păr.

– În timpul confecționării păpușii, copilul va fi antrenat în găsirea unor strategii de depășire a fricii, metode în care poate fi implicat și „bodyguardul" construit;
– Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*anxietate
**depresie (bodyguardul fiind cel care îi va da putere să depășească emoțiile și gândurile negative)

85. Hora



Obiectiv: identificarea unor strategii de depășire a stării de frică resimțite de copil în prezența unor obiecte/persoane
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa XI.3 „Hora", un carton A4 colorat, foarfece, creioane colorate
Etape:

– Discutarea a ceea ce simte și gândește copilul în momentele în care experimentează frică puternică (de exemplu: față de Bau-bau, de monștri, de diferite animale etc.);
– Construirea unui grup de suport care să-l ajute pe copil să depășească frica, grup ce va include persoanele prinse în hora pe care o vor decupa;
– Se realizează hora prin parcurgerea etapelor ilustrate în Anexa XI.3, și anume:
    1. cartonul așezat în poziție orizontală va fi împărțit în cinci părți egale, utilizând creionul pentru trasarea celor patru linii despărțitoare (această etapă se poate realiza de către copil sau consilierul poate oferi cartonul deja împărțit);

2. plierea cartonului în cinci părți (liniile mai deschise la culoare reprezintă îndoiturile, iar cele negre sunt capetele foii);
3. desenarea unui om pe partea orientată în sus (fie după șablon, fie independent, în funcție de nivelul de dezvoltare al copilului);
4. decuparea după contur, iar unde se află linie continuă foaia rămâne netăiată (aceasta reprezentând porțiunea prin care oamenii din horă rămân uniți).

– Odată ce s-a finalizat decuparea, copilul va fi rugat să dea nume fiecărei persoană din horă, în funcție de cine poate fi alături de el atunci când îi va fi frică;
– Apoi copilul poate să deseneze membrii din echipa sa, în conturul personajelor ce formează hora, iar în timpul desenării copilul va da exemple de strategii prin care acea persoană poate să-l ajute în momentul în care simte frică;
– Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Consilierul va trebui să realizeze singur acest decupaj, cel puțin o dată, înaintea începerii activității, pentru a-și însuși corect modalitate de execuție (fiind important locul de unde se pornește decuparea și partea ce va rămâne netăiată).

Se mai poate utiliza și în...:
*depresie (membrii din horă vor reprezenta persoanele care pot fi alături de copil în momentele de tristețe)
**cunoașterea copilului - a dinamicii familiei (hora va reprezenta familia, iar copilul va fi persoana din mijlocul horei; copilul va fi rugat să numească și să deseneze membrii familiei, consilierul urmărind poziția acestora față de copil)

86. Punga de chipsuri

Obiectiv: identificarea unor strategii de depășire a stării de frică resimțite de copil în prezența unor obiecte/persoane
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa XI.4 „Punga cu chipsuri", o lingură de lemn, o pungă de chipsuri mare și goală, ață, carioci sau părți componente ale feței decupate din Anexa Finală, foarfece, o foaie de hârtie colorată

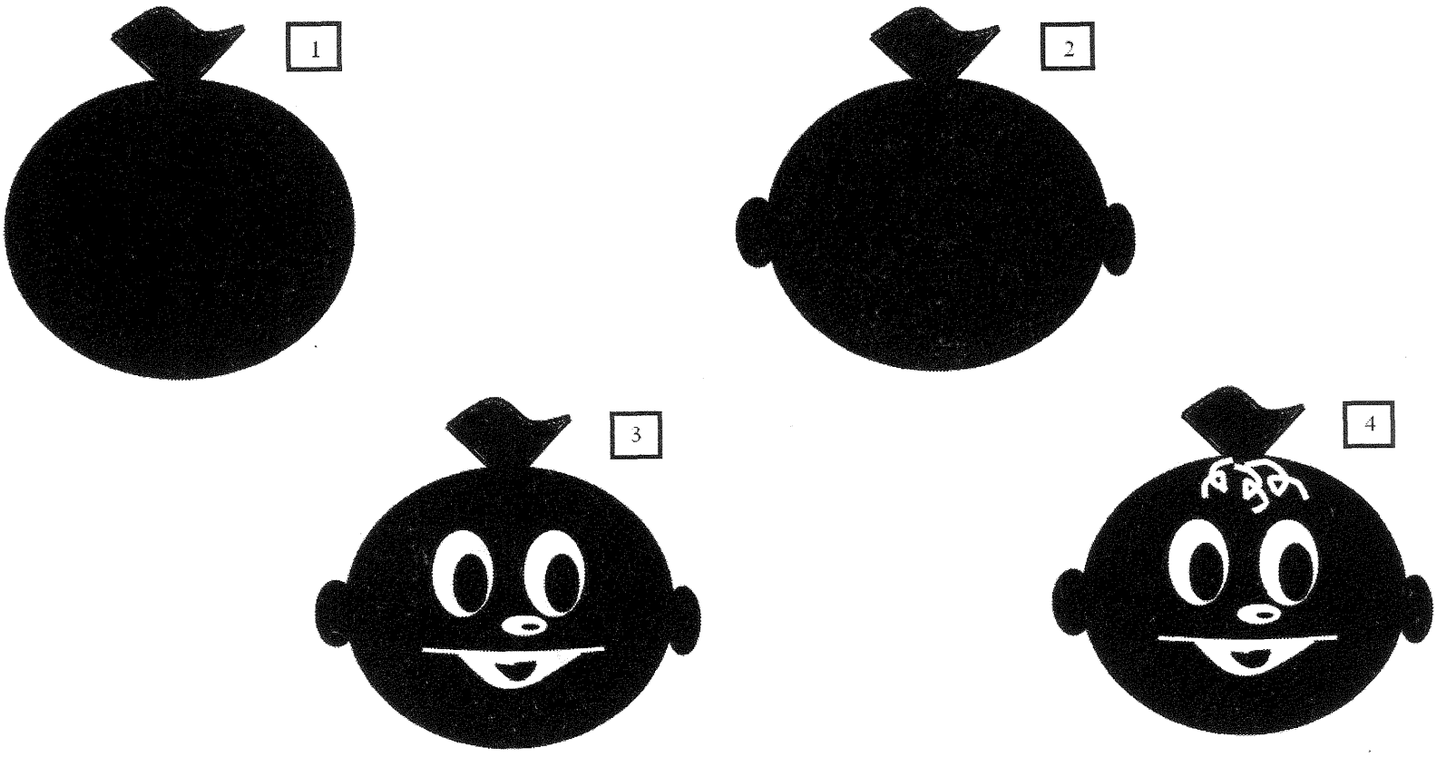
Etape:

- Discutarea a ceea ce simte şi gândeşte copilul în momentele în care experimentează frică puternică (de exemplu: faţă de Bau-bau, de monştrii, de diferite animale etc.);
- Construirea unei sperietori de monştrii din punga de chipsuri, parcurgând etapele prezentate în Anexa XI.4 şi anume:
    1. se va pune lingura de lemn în punga de chipsuri;
    2. se va lega punga de chipsuri prin locul în care începe coada lingurii de lemn, realizând în acest fel capul sperietorii;
    3. se va tăia partea de jos a pungii de chipsuri în mai multe fâşii, realizând astfel corpul sperietorii;
    4. se vor desena/lipi ochii, nasul, gura, iar părul va fi redat prin fâşii de hârtie încreţite cu lama unei foarfece;
    5. se va da un nume sperietorii.
- În timp ce se construieşte sperietoarea, copilul va fi rugat să de-a exemple de ce anume va spune sperietoarea către obiectul fricii (lucru sau persoană);
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

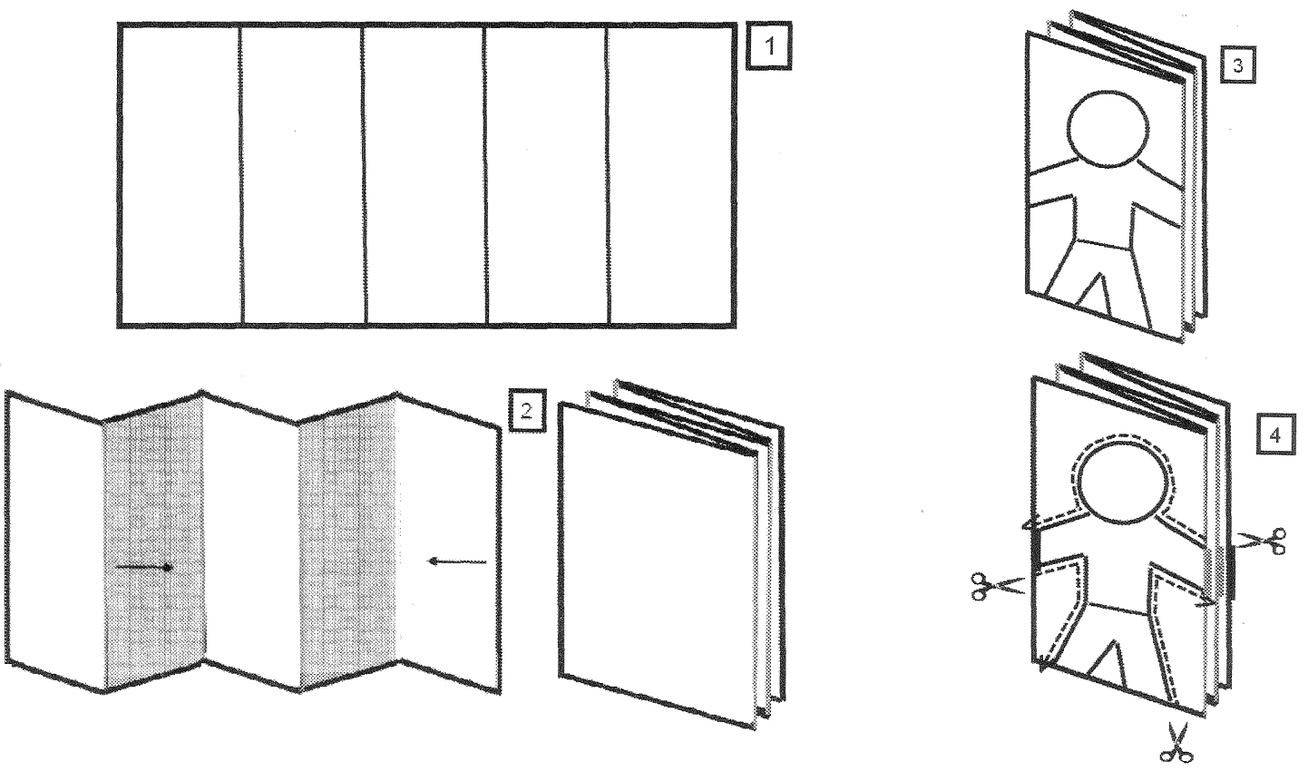
Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea imaginaţiei

ANEXE
Anexa XII.1
Detectivul ...

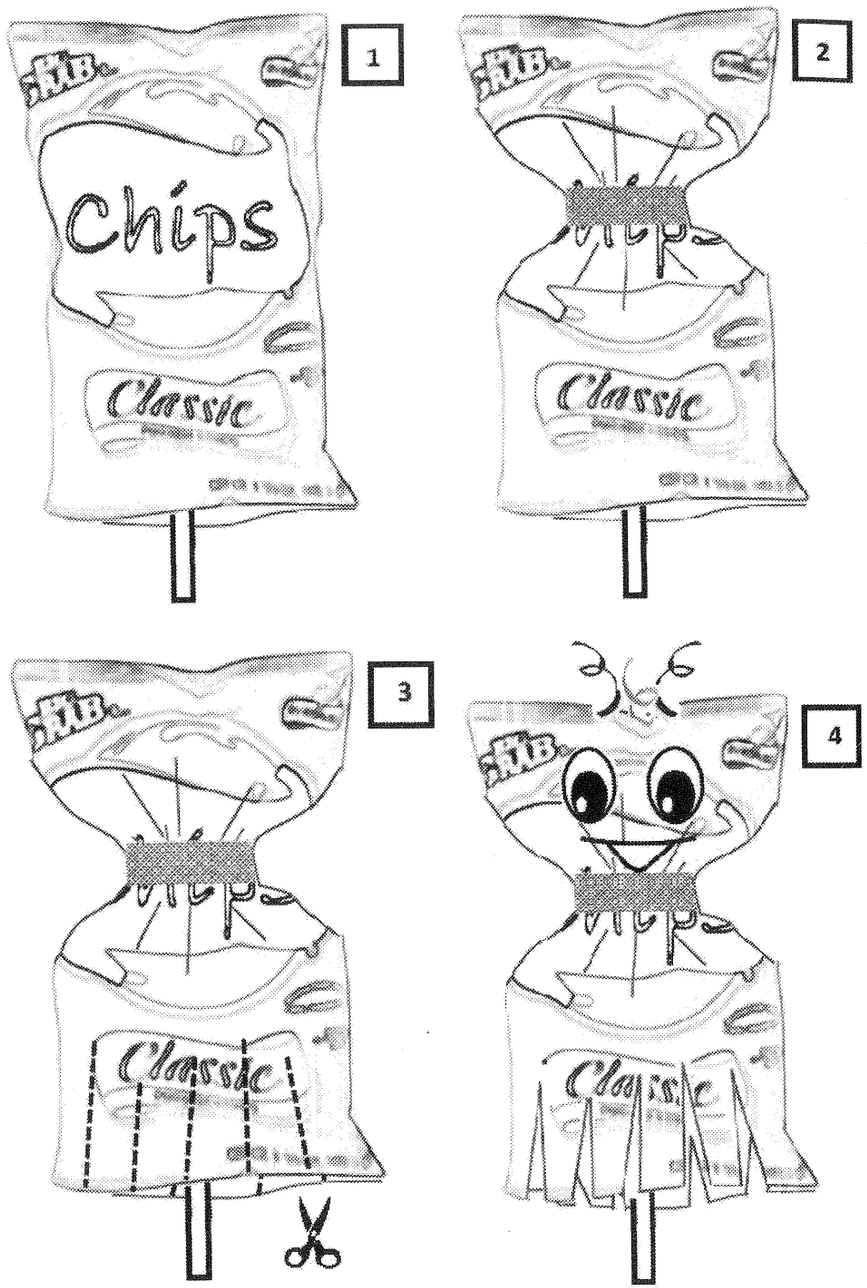
Anexa XII.2
Bodyguardul meu



Anexa XII.3
Hora

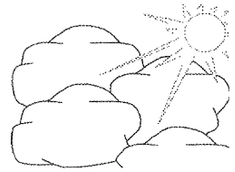


Anexa XII.4
Punga de chipsuri



XIII. DEPRESIE

87. Nori de furtună



Obiectiv: identificarea unor strategii de depăşire a stării de depresie
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: Anexa XIII.1 „Nori de furtună", acuarele, pensule, un pahar cu apă, şervețele
Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor şi comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Pictarea norilor de furtună (conturați în Anexa XIII.1) cu albastru închis şi asocierea lor cu emoțiile, gândurile şi comportamentele pe care le simte copilul (acestea se pot nota pe nori, după finalizarea picturii);
- Pictarea Soarelui cu galben şi asocierea lui cu modul în care ar dori să arate viața sa (descrierea modului de viață dorit poate fi notată pe soare după ce acesta a fost colorat);
- Pictarea razelor solare (care străpung şi alungă norii de furtună) cu galben şi asocierea lor cu gândurile, emoțiile şi comportamentele care ar putea să-l ajute pe copil să trăiască modul de viață dorit (se poate nota pe fiecare rază câte un comportament, gând sau emoție);
- Copilul va fi rugat că aleagă un comportament din cele asociate cu razele solare pe care îl va pune în aplicare până la şedința viitoare;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*anxietate
**fobii (norii vor reprezenta frica pe care o simte copilul legată de un obiect/o persoană, razele pot simboliza mijloacele prin ca acesta poate să depăşească frica sau persoanele care pot să-l ajute în acest sens, iar Soarele reprezintă viața sa după ce va depăşi frica)

88. Apelul de urgență

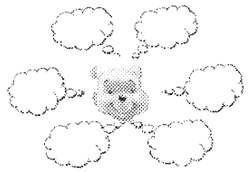
Obiectiv: identificarea unor strategii de depăşire a stării de depresie

Metodă terapeutică: desenul
Materiale: Anexa XIII.2 „Apelul de urgență" (xerocopie pe o foaie A3), creioane colorate
Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor și comportamentele pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Asocierea fiecărei taste a telefonului (desenat în Anexa XIII.2) cu câte o persoană/strategie pe care copilul poate să o abordeze în momentele în care starea sa depresivă se intensifică (tasta 1 = cea mai apropiată persoană căreia poate să-i solicite ajutorul, tasta 2 = un comportament adaptativ pe care copilul poate să-l facă în momentele dificile, asocierea cu tastele telefonului finalizându-se în momentul în care copilului nu-i mai vine nicio idee sau în momentul când s-a ajuns la tasta 9);
- Pe fiecare tastă, copilul va desena un simbol care să sugereze persoanele și strategiile pe care le-a ales cu o etapă mai devreme;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
* relaționare (tastele fiind asociate cu comportamente asertive pe care copilul le poate adopta în interacționarea cu ceilalți)
**furie (tastele simbolizând strategii de management al furiei la care copilul poate să facă apel atunci când experimentează o situație generatoare de agresivitate)

89. Pluș, eroul meu[11]



Obiectiv: identificarea unor strategii de depășire a stării de depresie
Metode terapeutice: colajul, desenul
Materiale: Anexa XIII.3 „..., eroul meu" (xerocopie pe o foaie A3), reviste cu personaje din desene animate, foarfece, lipici, creioane colorate
Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;

[11] Titlul activității este exemplificativ, în locul lui „Pluș" putând fi trecut numele personajului preferat de către copil din desene animate, de aceea titlul Anexei este cu „...".

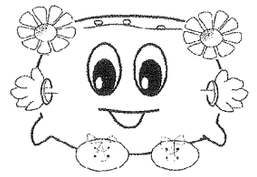
- Decuparea personajului preferat din revistele puse la dispoziție și lipirea acestuia în cercul din Anexa XIII.3;
- Copilul va fi întrebat cum anume consideră că eroul său din desenele animate poate să depășească momentul dificil prin care trece;
- În buclele așezate deasupra personajului (lipit în anexă), copilul va fi rugat să deseneze strategiile pe care eroul său le va adopta dacă ar trăi o experiență asemănătoare lui (luându-l ca exemplu pe Pluș, acesta ar putea fi ajutat de prietenul său Tigru, ar mânca un borcănel de miere pentru a se simți mai bine, s-ar întâlni cu prietenii săi Purceluș și Ru etc.);
- Transformarea strategiilor pe care le-ar putea experimenta eroul său în metodele pe care le poate adopta copilul (de exemplu: numirea unui prieten care să-l ajute, consumarea unui aliment preferat care să-i aducă bună dispoziție etc.);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Alte idei:

- Dacă revistele includ imagini care ar putea simboliza posibilele strategii adoptate de eroul copilului, atunci desenul poate fi înlocuit cu realizarea unui colaj prin decuparea acelor imagini și lipirea lor în bucle.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea gândirii - rezolvare de probleme (sarcina la care va fi supus eroul copilului va fi aceea de a găsi strategii de rezolvare a unei probleme)
**anxietate

90. Perinița veselă



Obiectiv: identificarea unor strategii de depășire a stării de depresie
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: Anexa XIII.4 „Perinița veselă", imagini din Anexa Finală, lipici special pentru materiale textile
Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;

- Consilierul îi va descrie copilului starea de tristețe pe care o simte perinița sa:

„Perinița ta mi-a spus că este tare supărată. Te vede de foarte multe ori trist, fără poftă de joacă, fără dorința de a vedea pe cineva. Aceste lucruri o întristează foarte tare şi pe ea şi nu ştie cum să te ajute să te înveseleşti. Dar eu cred că, pentru început, noi trebuie să o înveselim pe perinița. Pentru acest lucru am adus aici mai multe imagini pe care tu poți să le lipeşti pe perinița, pentru ca aceasta să fie veselă."

- Copilul va lipi imaginile pe care le alege din cele puse la dispoziție (pot fi decupate din Anexa Finală), imaginea din Anexa XIII.4 putând fi luată ca model;
- La finalizarea construcției, consilierul va înzestra perinița cu misiunea de a-l bine dispune pe copil, iar acesta din urmă, de fiecare dată când se va uita la perinița, va trebui să-şi amintească faptul că ea este veselă pentru a-i transmite această stare şi lui;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Este important ca perinița decorată să fie una adusă de către părinți de acasă, una pe care copilul o are în camera sa.

Imaginile necesare pentru decorarea perinței trebuie să fie specifice pentru fetițe (de exemplu: fluturaşi, albinuțe, floricele etc.) sau băieței (de exemplu: mingi, calculator etc.), depinzând de copilul venit în consiliere.

Perinița va fi dusă de către copil acasă şi aşezată în camera sa.

Se mai poate utiliza şi în...:

*fobii (perinița având rolul de a-l feri pe copil de obiectul fricii)

**anxietate (perinița va fi înzestrată cu capacitatea de a-l încuraja pe copil în situațiile anxiogene)

91. Hăinuța la uscat

Obiectiv: identificarea unor strategii de depăşire a stării de depresie

Metodă terapeutică: construcție din materiale

Materiale: Anexa XIII.5 „Hăinuța la uscat", materiale textile, foarfece, un vas cu apă, oață, clame sau agrafe de birou, o sârmă

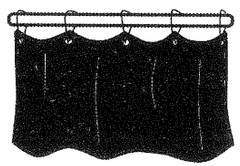
Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor şi comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Croirea unei hăinuțe dintr-o bucată de material textil (vezi etapele din Anexa XIII.5);
- Îmbibarea acesteia cu apă, în vasul pus la dispoziție;
- Aşezarea hăinuței la uscat, prin prinderea ei cu clame, de o sârmă;
- Asocierea hăinuței cu copilul, iar apa care picură din aceasta va fi asociată cu tristețea profundă pe care o resimte copilul;
- Stropii de apă care se scurg vor fi asociați cu metode prin care copilul poate să lase tristețea să iasă;
- La final, copilul va fi rugat să spună cum ar fi dacă hăinuța ar fi uscată, iar el nu ar mai simți acea stare de tristețe;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:

*furie (stropii de apă care se scurg din hăinuță pot reprezenta strategiile prin care copilul va lăsa furia să iasă din sufletelul său)

92. O perdea protectoare?



Obiectiv: identificarea unor strategii de depăşire a stării de depresie

Metodă terapeutică: construcție din materiale

Materiale: o bucată de material textil de culoare neagră, foarfece, o sârmă, agrafe de birou

Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor şi comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Consilierul îl va ruga pe copil să decupeze o bucată din materialul negru pus la dispoziție:

„Gândeşte-te că această bucată de material este perdeaua care se află în fața ta. Noi, cei care ne aflăm pe cealaltă parte, nu vedem nimic prin ea, adică nu te vedem pe tine. Perdeaua s-a format odată ce emoțiile şi gândurile negative şi-au găsit loc în sufletelul tău. Parcă ea doreşte să te protejeze, dar... ea nu face

altceva decât să te ascundă. Rugămintea mea este aceea de a găsi modalitățile ce ar putea să facă această perdea mai veselă, mai transparentă pentru a vedea prin ea?"

- Copilul va fi rugat să transforme perdeaua într-una prin care se poate vedea (de exemplu de poate face mai scurtă, se pot decupa mici găurele, se poate lipi ceva haios, colorat etc.);
- În timp ce copilul va realiza această transformare, consilierul va asocia acțiunile copilului cu strategiile pe care acesta le poate adopta în eliminarea emoțiilor și gândurilor negative (de exemplu: dacă elevul alege să realizeze mici găurele în perdea, consilierul poate să-l întrebe pe copil pe cine vede prin ele, identificând astfel persoanele sau lucrurile pe care copilul le preferă);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*anxietate

93. Lacătul

Obiectiv: identificarea unor strategii de depășire a stării de depresie
Metodă terapeutică: modelajul
Materiale: Anexa XIII.6 „Lacătul", plastilină sau pastă pentru modelaj, o scobitoare, un cutter
Etape:

- Identificarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Consilierul va ruga copilul să modeleze un lacăt închis din materialele puse la dispoziție, urmărind imaginea dată ca model în Anexa XIII.6;
- Asocierea lacătului cu motivul pentru care copilul se simte atât de trist;
- Modelarea unei cheițe care să aibă menirea de a deschide lacătul, și implicit ușița către sufletelul copilului;
- Asocierea cheiței cu strategiile care l-ar putea ajuta pe copil să nu se mai simtă trist, să îi placă din nou să se joace cu colegii sau prietenii în parc, să nu se mai simtă singur etc.;

- Odată ce cheița s-a încărcat cu strategiile pe care le-a oferit copilul, aceasta va putea deschide lacătul (consilierul va ruga copilul să lipească în lacăt cheia, imitând astfel acțiunea de deschidere a lacătului);
- Secționarea lacătului cu un cutter, simbolizând astfel deschiderea acestuia;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*relaționare (în cazul copiilor introvertiți strategiile identificate fiind cele care i-ar putea ajuta să socializeze cu cei din jurul său)

94. Lumânare cu model

Obiectiv: disputarea gândurilor negative pe care copilul le-a dezvoltat
Metodă terapeutică: sculptura
Materiale: Anexa XIII.7 „Lumânare cu model", o lumânare (fără model) de lungime medie și groasă, un cutter de dimensiuni mici
Etape:

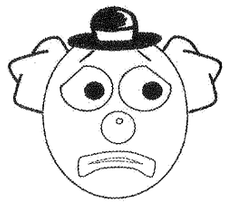
- Identificarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Disputarea cogniților nesănătoase (de exemplu: „Nu am nicio valoare, și nu voi reuși nimic!"; „Ce sens are să merg înainte, oricum nu voi putea trece peste acest obstacol!"; „Viața e groaznică, și așa va fi mereu!" (Ellis și Bernard, 2006, p. 219)" se va realiza în timp ce copilul sculptează diferite modele (vor fi luate ca exemplu cele prezentate în Anexa XIII.7) pe suprafața lumânării;
    1. liniile șerpuite reprezintă suișurile (împlinirile) și coborâșurile (neîmplinirile) pe care trebuie să le parcurgem în viață, dar aceasta nu se sfârșește atunci când apare coborâșul;
    2. micile săpături simbolizează pericolele care ne pândesc în viață, dar se pot evita dacă sunt observate din timp;
    3. liniile frânte sugerează momentele de cotitură pe care le avem în viață, dar după ce am trecut de vârful acestora, vine din nou un drum liniștit;

4. liniile despicate reprezintă momentele în care trebuie să luăm decizii, iar în funcție de acestea vom merge mai departe.

- În realizarea fiecărui model, consilierul va cere copilului să-i ofere exemple concrete din viața sa în care:
  1. a avut parte de realizări (reprezentând suișurile);
  2. a avut parte de situații neplăcute/pericole/accidente, dar pe care le-a evitat;
  3. a avut parte de momente dificile, dar pe care le-a depășit și a urmat apoi o perioadă de timp liniștită;
  4. a luat deciziile potrivite (consilierul poate sublinia că hotărârea de a veni la cabinetul de consiliere este o decizie bună, care îl va ajuta să depășească problemele cu care se confruntă);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*anxietate

95. Clovnul



Obiectiv: identificarea unor strategii de depășire a stării de depresie
Metodă terapeutică: colajul
Materiale: Anexa XIII.8a., b., c. „Clovnul", foarfece, un panou din polistiren (50/50 cm), ace cu gămălie, creioane colorate/carioci
Etape:

- Din părțile componente decupate din Anexa XIII.8a., consilierul va construi imaginea unui clovn pe panoul din polistiren (având ca model clovnul prezentat în Anexa XIII.8b.);
- Identificarea gândurilor, emoțiilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei;
- Analiza clovnului așezat pe panoul din polistiren prin descrierea emoției pe care acesta o simte;
- Asocierea tristeții clovnului cu cea simțită de copil;
- Copilul va fi rugat să rearanjeze părțile componente ale feței clovnului, astfel încât acesta să fie vesel (vezi Anexa XIII.8c.):

1. în momentul în care copilul rearanjează sprâncenele clovnului, va fi rugat să specifice ce anume îl face pe clovn „să-și descrețească fruntea";
2. în momentul în care copilul repoziționează ochii, va fi rugat să ofere un exemplu despre o întâmplare care l-ar face pe clovn să nu mai aibă o privire tristă;
3. în momentul în care copilul reașează gura, va trebui să spună ce anume l-ar putea face pe clovn să zâmbească;

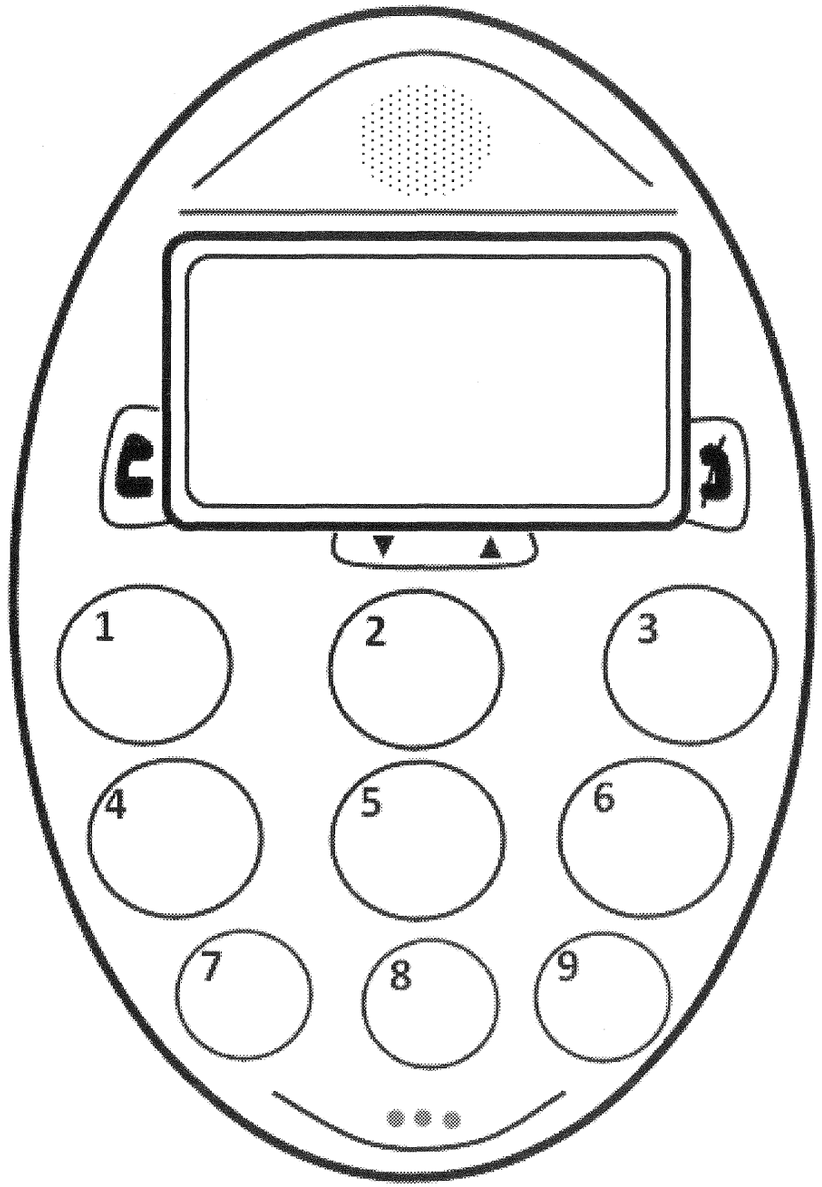
- După ce clovnul cel vesel a fost finalizat, copilul va fi rugat să îl coloreze, descriind modul în care se simte clovnul acum, după ce a experimentat tot ceea ce a spus mai devreme;
- În timp ce copilul colorează clovnul, consilierul îl va antrena într-o discuție prin care copilul va trebui să ofere exemple (ca și în cazul clovnului) de situații care l-ar ajuta „să-și descrețească fruntea", să nu mai aibă o „privire tristă", și ce l-ar determina să zâmbească, găsind astfel strategii de depășire a stării depresive;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

! *Este important ca părțile componente să fie prinse în ace cu gămălie și nu lipite, pentru ca elevul/preșcolarul să le poată rearanja.*

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea emoțională [asocierea emoției exprimate de clovn (tristețe/fericire) cu gândurile și comportamente ce le-ar putea manifesta]
**relaționare (în cazul copiilor introvertiți, marginalizați se vor stabili strategiile prin care ar putea să socializeze și modalitatea prin care ar putea pune în aplicare aceste strategii)

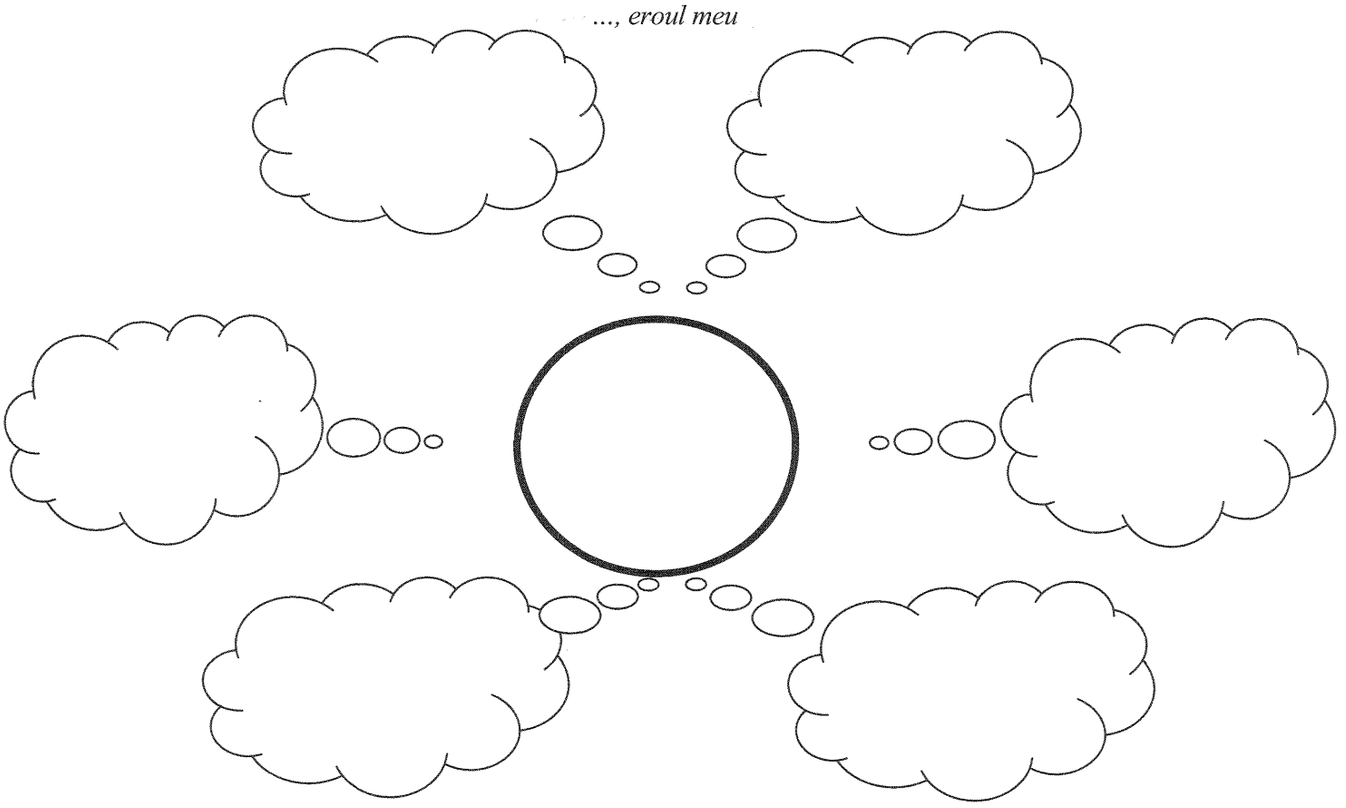
ANEXE
Anexa XIII.1
Norii de furtună

Anexa XIII.2
Apelul de urgență



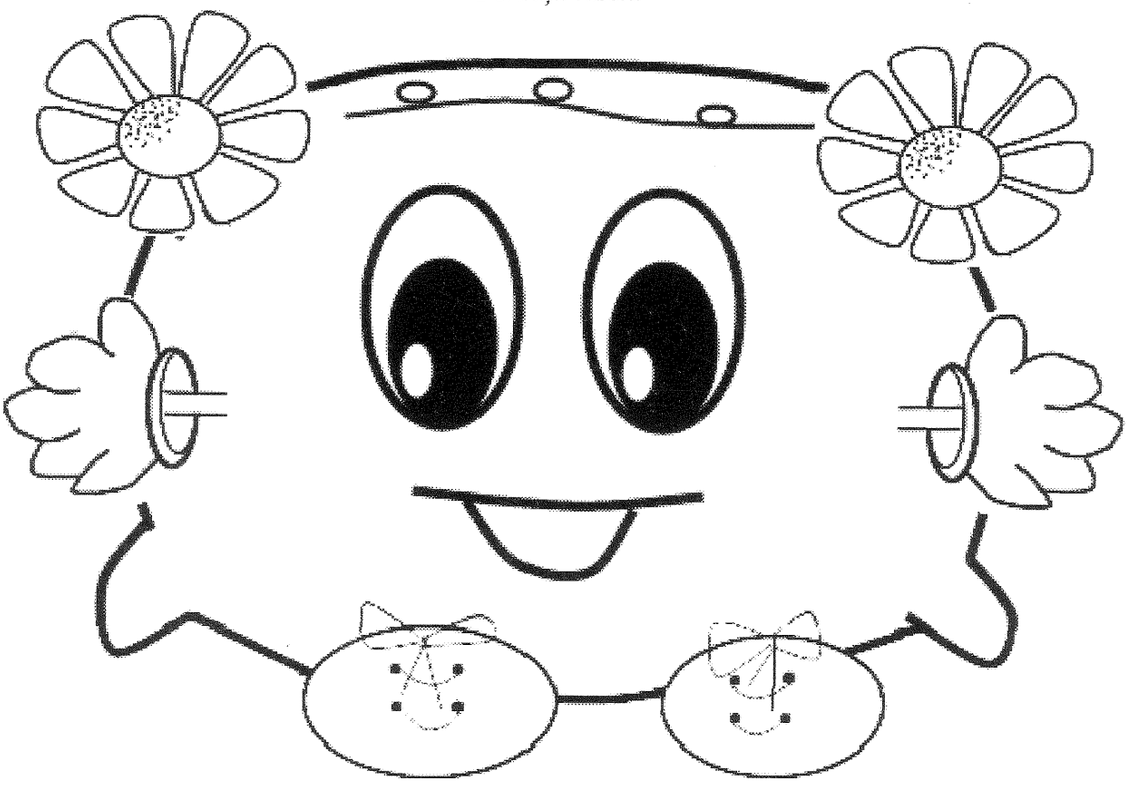
Anexa XIII.3

..., eroul meu

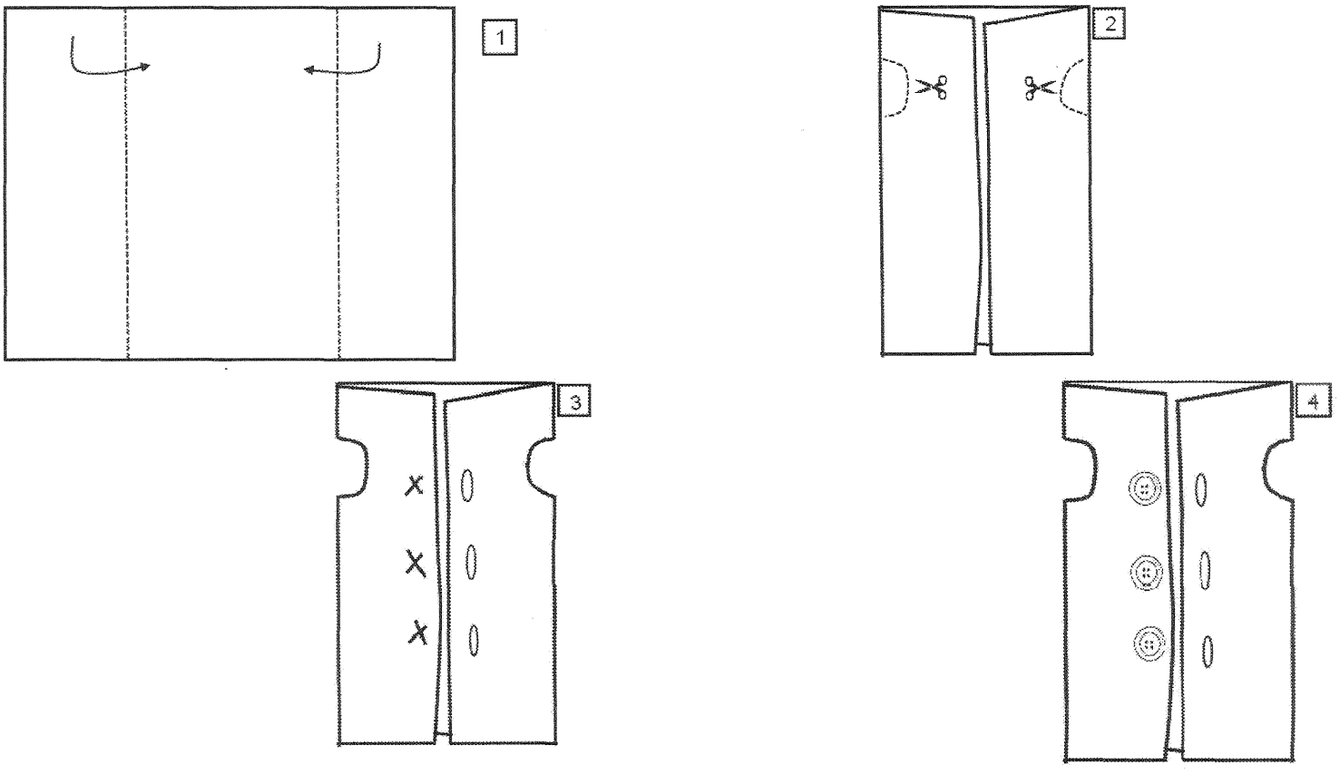


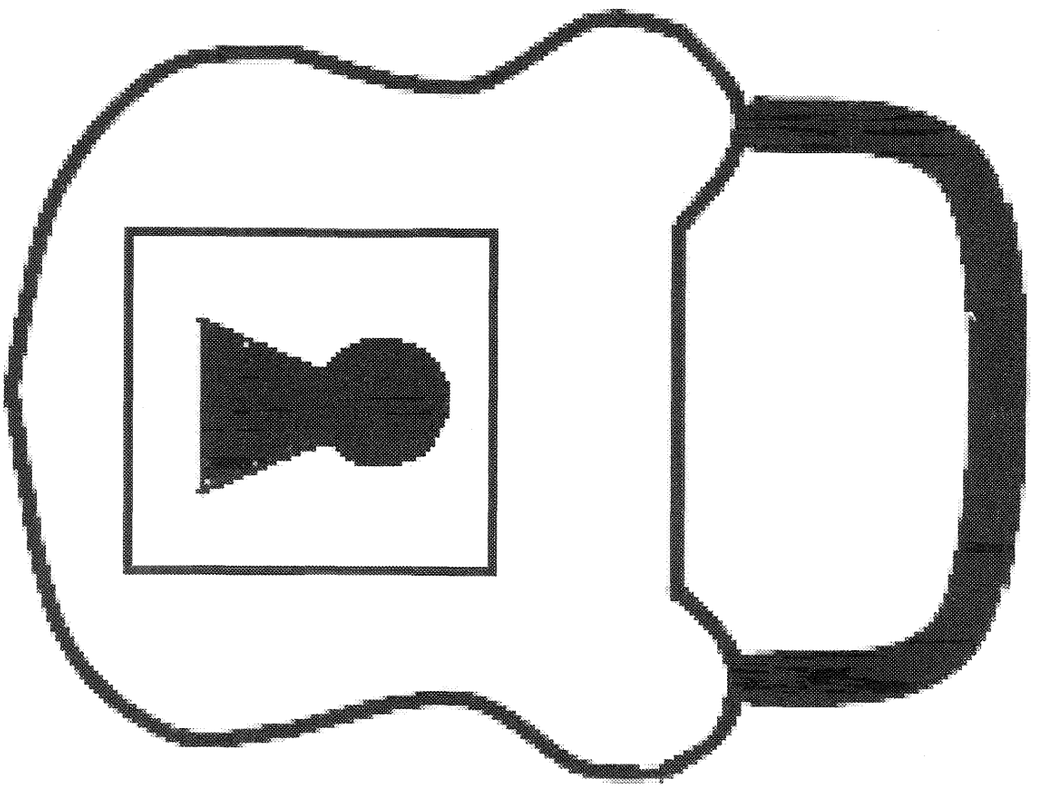
Anexa XIII.4

Perinița veselă



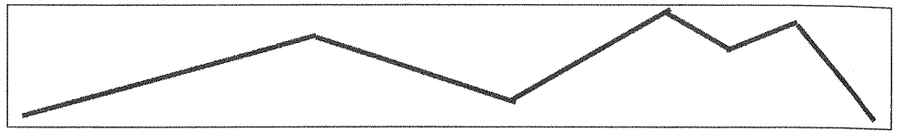
Anexa XIII.5
Hăinuța la uscat

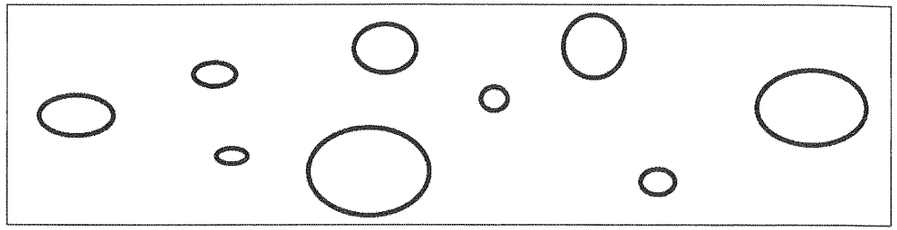


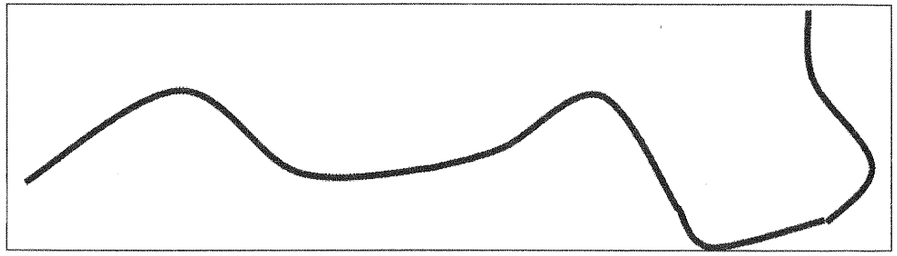


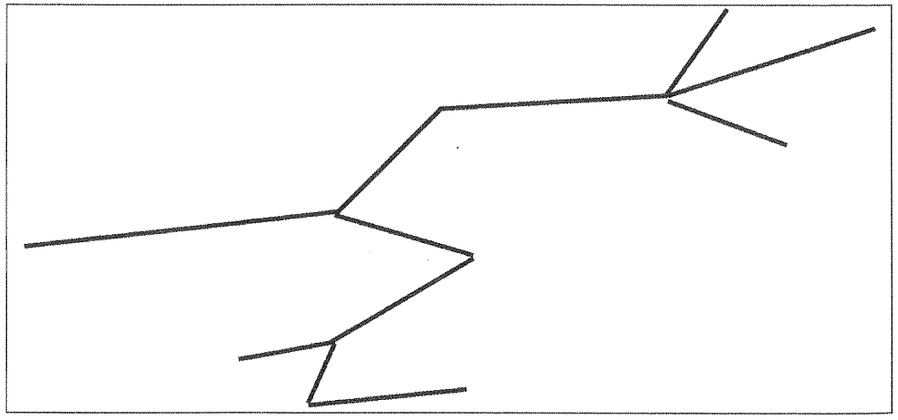
Anexa XIII.6
Lacătul

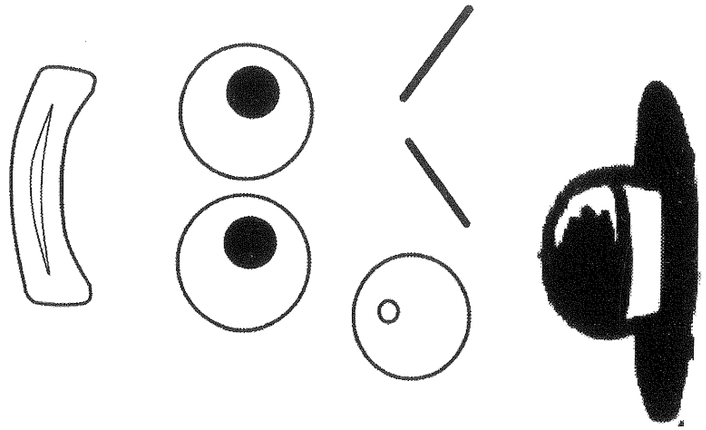
Anexa XIII.7
Lumânare cu model



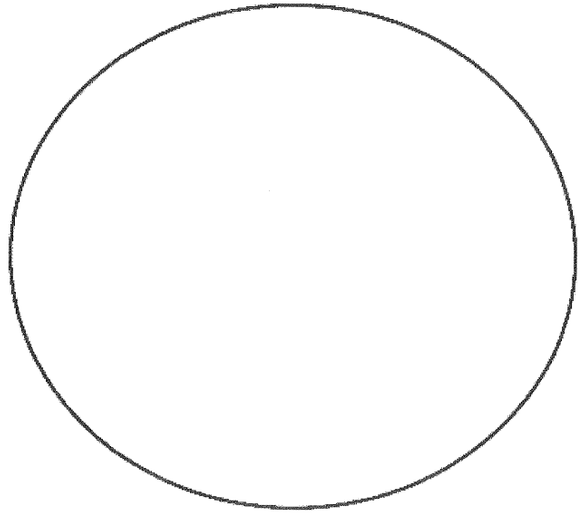




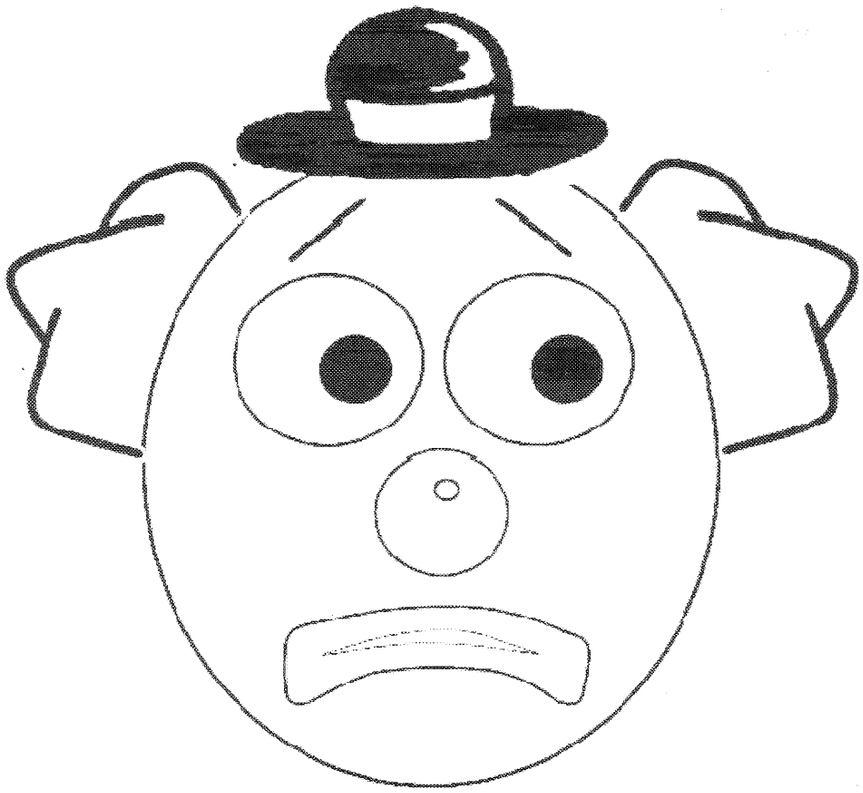




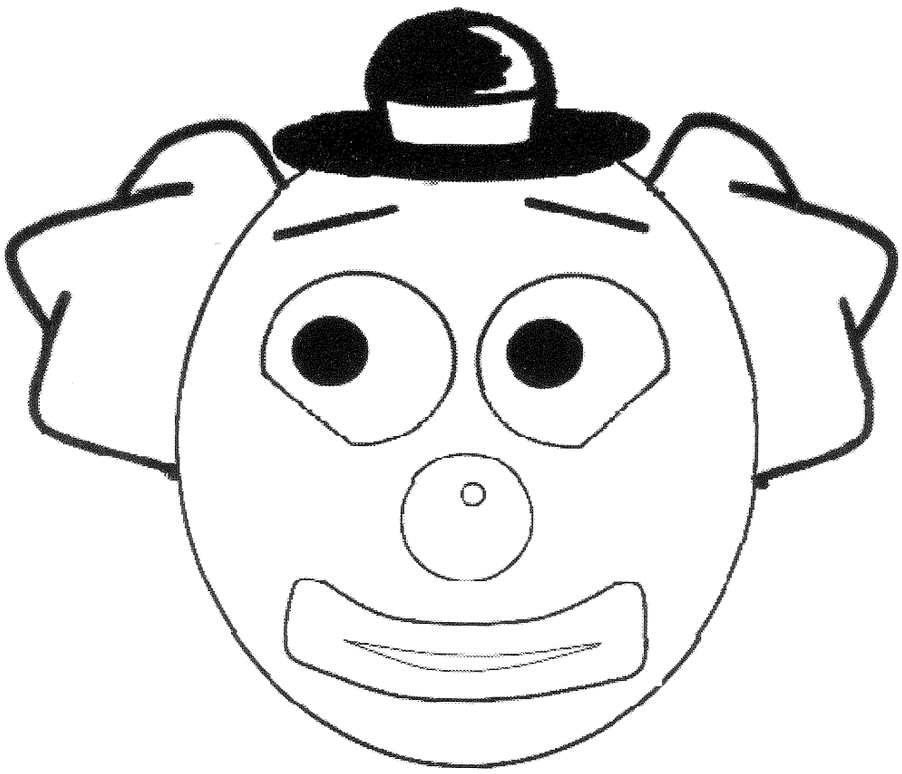
Anexa XIII.8a.
Clovnul



Anexa XIII.8b.
Clovnul

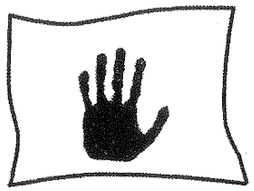


Anexa XIII.8c.
Clovnul



XIV. FURIE

96. Amprente



Obiectiv: însuşirea noţiunilor legate de comportament „agresiv", „asertiv" şi „pasiv" prin conştientizarea impactului pe care îl are fiecare asupra propriei persoane şi asupra celorlalţi

Metodă terapeutică: dactilopictura

Materiale: un pahar cu apă, un vas mai mare cu apă, un burete, acuarele în tub, o pensulă groasă, o bucată de faianţă, trei bucăţi de pânză albă (de dimensiuni 50/50 cm)

Etape:

- Identificarea gândurilor şi comportamentelor pe care le manifestă copilul atunci când simte furie;
- Stabilirea repercusiunilor comportamentului agresiv manifestat în urma eliberării necontrolate a furiei;
- Prezentarea celor trei tipuri de comportament (agresiv, asertiv, pasiv) cu ajutorul materialelor puse la dispoziţie, şi anume:
  1. din acuarelele prezente se va alege o culoare (de exemplu roşu[12]) care să simbolizeze furia;
  2. se va aşeza (pe bucata de faianţă) o cantitate destul de mare din culoarea roşie;
  3. se va înmuia pensula în apă, apoi se va îmbiba în acuarelele de pe faianţă;
  4. copilul îşi va acoperi toată palma cu culoarea roşie;
  5. copilul va aşeza palma, pictată cu roşu, pe suprafaţa albă a unei bucăţi de pânză;
  6. se va face asocierea între amprenta roşie, rămasă pe bucata de pânză, şi rănile pe care le producem noi (celor din jur) atunci când suntem agresivi:

„Chiar dacă noi ne eliberăm de furie (în acelaşi mod în care palma s-a curăţat de culoarea roşie prin amprenta ei lăsată pe pânza albă) şi începem să ne simţim mai bine, nu înseamnă că şi ceilalţi se simt la fel, ba aceştia sunt chiar răniţi de furia noastră. *Acest lucru înseamnă să ne comportăm agresiv.*";

[12] Am ales culoarea roşie, a acuarelelor, doar pentru exemplificare. Se va folosi culoarea aleasă de către copil, care să reprezinte furia.

7. se va recolora palma cu acuarele, simbolizând din nou furia care ne acaparează în diferite situaţii tensionate;
8. se va utiliza buretele şi vasul cu apă pentru a şterge culoarea roşie de pe palmă;
9. se va face asocierea între cum anume buretele spală culoarea de pe palmă, şi ceea ce putem face noi pentru a elibera furia fără a-i răni pe cei din jur;

[În momentul în care copilul şterge cu buretele culoarea roşie de pe mânuţă, consilierul va da exemple de strategii asertive prin care se poate rezolva un conflict sau se poate elibera furia. În acest fel se va accentua existenţa forţelor proprii de a elibera furia fără a-i răni pe ceilalţi, la fel cum şi buretele poate să şteargă uşor culoarea roşie de pe palmă.]

10. după ce palma a rămas curată, se va pune amprentă pe cea de-a doua bucată de pânză albă:

„Vedem că de această dată nu am mai lăsat nicio amprentă roşie pe pânza albă, acest lucru înseamnă că... dacă noi reuşim să găsim modalităţile optime de a reduce furia, atunci ceilalţi nu vor fi răniţi. Cum buretele a reuşit să spele uşor culoarea de pe palmă, la fel şi noi ne descărcăm de tensiune, dar fără a-i răni pe ceilalţi din jur. *Acest lucru înseamnă să ne comportăm asertiv.*"

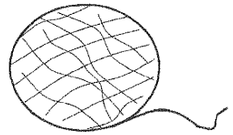
11. copilul va fi ruga să picteze din nou palma cu culoarea roşie;
12. de această dată nici nu se va mai pune amprentă pe cea de-a treia pânză, dar nici nu se va utiliza buretele pentru a îndepărta culoarea:

„Acum, palma nu doreşte să lase amprentă pe pânza albă, de fapt nu doreşte să aibă nici un contact cu ea. Aşa sunt şi unii copii... simt furie, dar nu doresc să o exteriorizeze. *Acesta este comportamentul pasiv*, în care nu spunem celor din jur ceea ce gândim şi ceea ce simţim. Gândeşte-te! Cum te simţi acum când culoarea se uscă pe palmă? (...) Palma devine aspră şi inestetică, iar pielea nu mai este atât de flexibilă. Aşa este şi în situaţia în care nu eliberăm furia, ne simţim sufleţelele din ce în ce mai încărcate, nu ne simţim confortabil în pielea noastră etc.. De aceea trebuie să găsim cum anume putem să ne exteriorizăm gândurile şi emoţiile, dar fără a-i răni pe cei din jur."

- Exemplificarea unor situaţii în care copilul s-a comportat asertiv (reuşind astfel că rezolve un conflict fără a-i răni pe cei din jur);
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*dezvoltarea emoțională (după ce s-au realizat amprentele pe bucățile de pânză, copilul va fi rugat să deseneze cu o nuanță mai închisă, expresiile faciale corespunzătoare stărilor emoționale pe care ar putea să le simtă ceilalți atunci când suntem: agresivi, asertivi, pasivi)
**relaționare

97. Ghemotoc de ațe



Obiectiv: identificarea unor strategii eficiente de exprimarea a furiei
Metodă terapeutică: construcție din materiale
Materiale: un ghem de ață
Etape:

- Copilul va fi pus să rupă un fir lung (aproximativ 1,5/2 m.) de ață din ghemul pus la dispoziție;
- Din firul de ață copilul va trebui să realizeze un ghemotoc, bine închegat;
- În etapa următoare copilul va fi rugat să desfacă firul de ață, cât de repede poate (se poate da o perioadă de timp prestabilită de 5-7 secunde);
- Asocierea „pagubelor" aduse firului de ață (fie că va fi rupt, fie că va fi încâlcit şi mai tare) cu ceea ce poată să apară în urma exteriorizării ineficiente a furiei:

„Putem să ne gândim la faptul că acest ghemotoc de ațe, pe care l-ai format tu, reprezintă furia pe care o acumulezi într-o situație tensionantă. Modalitatea rapidă de a desface firul de ață nu a avut rezultate pozitive, ba chiar s-a rupt/s-a încâlcit şi mai tare. La fel se poate întâmpla şi într-o situație tensionată, când, dacă nu suntem atenți la cum ne exteriorizăm furia acumulată, riscăm să suferim şi mai mult."

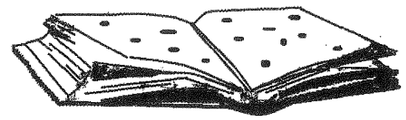
- Realizarea unui alt ghemotoc de ață (dacă firul de ață din primul ghemotoc s-a rupt, se poate lua un alt fir, respectând dimensiunile primului);
- I se va cere copilului să desfacă firul de ață, astfel încât să nu-l rupă;
- Asocierea strategiei de deznodare a firului de ață, bazată pe calm şi răbdare, cu modalitățile eficiente de exprimare a furiei:

„În această situație ghemotocul de ață reprezintă acelaşi tip de furie, dar modalitatea prin care am exprimat-o e diferită. Acum ne-am bazat pe calm şi răbdare, iar în acest caz am avut de câştigat, firul de ață rămânând întreg."

- Copilul va fi rugat să găsească strategii eficiente de exprimare a furiei, fiind utilizată o situație tensionată concretă din experiența sa;
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității şi ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*relaționare
**dezvoltarea emoțională

98. Urmele din carte



Obiectiv: conştientizarea impactului negativ pe care poate să-l aibă exprimarea ineficientă a furiei
Metode terapeutice: modelajul, construcție din materiale
Materiale: Anexa XIV.1 „Urmele din carte", plastilină/pastă pentru modelaj, scobitori, fâşii din hârtie
Etape:

- Identificarea gândurilor şi comportamentelor pe care le manifestă copilul atunci când simte furie;
- Stabilirea repercusiunilor comportamentului agresiv manifestat în urma eliberării necontrolate a furiei;
- Modelarea unei cărți deschise (de dimensiuni mai mari de 10/10 cm) din plastilina/pasta pusă la dispoziție (puteți utiliza imaginea din Anexa XIV.1 ca model de carte deschisă);
- Realizarea a cinci-şase steguleţe din scobitori şi fâşiile de hârtie;
- Notarea pe steguleţe a gândurilor şi/sau comportamentelor pe care le manifestă copilul atunci când se simte furios (se vor selecta doar cele dezadaptative, negative, care produc rău propriei persoane şi celor din jur);
- Înfigerea steguleţelor în cartea deschisă, simbolizând astfel impactul gândurilor/comportamentelor asupra persoanei cu care interacționează copilul;

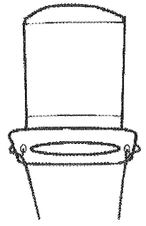
- După ce au fost înfipte toate steguleţele, acestea vor fi scoase afară cu uşurinţă, urmând să se analizeze urmele lăsate în carte de vârful scobitorilor;

„Ce a rămas în urma înfigerii steguleţelor în carte? Dacă ne gândim că această carte reprezintă chiar persoana cu care avem noi conflictul, putem să vedem cât de tare o rănim prin gândurile şi comportamentele pe care le avem atunci când ne descărcăm furia asupra ei. Este foarte important să ne gândim la ce urmări au comportamentele noastre. De cele mai multe ori nu ne interesează acest lucru, dar vizualizând posibilele efecte pe care le poate avea furia exprimată nepotrivit... ar trebui să stăm să ne gândim puţin înainte de a acţiona. Ce anume am putea spune atunci când simţim furie intensă, dar nu dorim totuşi să-i rănim pe cei din jur prin comportamentele noastre?"

- Copilul va fi antrenat, în acest fel, să găsească strategiile optime de management al furiei;
- Alegerea unei strategii şi aplicarea ei ca temă de casă, până la şedinţa următoare;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*relaţionare
**dezvoltarea emoţională

99. Pălării colorate



Obiectiv: identificarea strategiilor eficiente de management al emoţiilor negative
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: Anexa XIV.2 „Pălării colorate", trei cutii goale de iaurt (de exemplu cutiile de la iaurtul de 125-150 gr.), hârtie glasată, lipici, aţă/şnur, trei jucării din cabinet (care sunt preferate de către copil)
Etape:

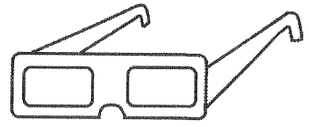
- Pentru început, copilul va fi rugat să aleagă trei foi colorate (din setul de hârtie glasată) care să exprime următoarele emoţii: furie, ură şi tristeţe;
- Realizarea pălăriilor colorate urmărind etapele prezentate în Anexa XIV.3 şi anume:

1. tăierea unor fâşii (din cele trei hârtii colorate) la dimensiunile necesare pentru acoperirea cutiilor de iaurt (se va lipi doar pe marginea cutiei);
2. lipirea hârtiei colorate pe cutiile de iaurt;
3. legarea unui şnur (prin găurile cutiilor de iaurt, făcute de consilier înaintea începerii activităţii) care să ajute la fixarea pălăriilor pe capul jucăriilor de pluş;

- După ce pălăriile au fost finalizate, acestea se vor aşeza pe capul celor trei jucării din pluş;
- Copilul va fi rugat să verbalizeze ceea ce gândesc cele trei jucării de pluş, ţinând seama de emoţia pe care o simt (furie, tristeţe şi ură) şi modul în care acestea se comportă (se pot lua ca exemple situaţii reale trăite de către copil, situaţii care au favorizat manifestarea celor trei tipuri de emoţii);
- În cazul fiecărei jucării de pluş se vor analiza efectele comportamentelor pe care le manifestă (fie pozitive, fie negative);
- Identificarea unor strategii de management al celor trei emoţii negative;
- Discuţii finale cu privire la modul în care copilul s-a simţit pe parcursul activităţii şi ce anume a învăţat.

Se mai poate utiliza şi în...:
*relaţionare
**dezvoltarea emoţională

100. Ochelarii fermecaţi



Obiectiv: identificarea unor strategii de management al furiei
Metodă terapeutică: construcţie din materiale
Materiale: Anexa XIV.4 „Ochelarii fermecaţi", un carton A3 colorat[13], foarfece
Etape:

- Identificarea gândurilor şi comportamentelor pe care le manifestă copilul atunci când simte furie;
- Stabilirea repercusiunilor comportamentului agresiv manifestat în urma eliberări necontrolate a furiei;
- Decuparea ochelarilor din Anexa XIV.4 (anexa fiind copiată pe un carton A4 colorat);

[13] Culoarea cartonului să fie una dintre cele preferate de către copil.

– În timp ce copilul decupează ochelarii din anexă, consilierul îl va informa despre magia cu care sunt încărcați ochelarii:

„Acești ochelari nu sunt ca oricare alții. Sunt fermecați de Zâna cea bună, care nu mai dorește să fie furie printre copii. De aceea a creat acești ochelari pe care poate să-i poartă oricine dorește să scape de furie. Ea a spus că în momentul în care ochelarii vor fi puși pe ochi, conflictul/cearta va fi văzută printr-un alt mod, unul care nu declanșează furie."

– Se va alege un conflict pe care copilul l-a dezvoltat cu o persoană anume, și va fi rugat să-și pună ochelarii;
– După ce și-a așezat ochelarii, copilul este rugat să se gândească la cum anume poată să vadă situația respectivă, astfel încât aceasta să nu-l mai înfurie;

În acest fel se vor găsi exemple de gânduri/comportamente pe care le poate adopta copilul în situații tensionate, evitând astfel furia și agresivitatea.

– Se vor alege câteva exemple de gânduri, comportamente pe care copilul să le adopte într-o situație de conflict ce poate apărea până la ședințe următoare, gândindu-se la faptul că poartă ochelarii fermecați de la Zâna cea bună;
– Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*dezvoltarea emoțională (în momentul în care își va pune ochelarii, copilul va experimenta emoția enunțată de consilier, iar copilul va trebui să spună: ce anume vede prin ochelari de simte acea emoție, ce gânduri îi vin în minte, ce ar dori să facă etc.)

101. Peisajul perfect

Obiectiv: identificarea unor strategii de management al furiei
Metodă terapeutică: pictura
Materiale: o foaie albă A3, acuarele din tub, pensule de diferite mărimi, un pahar cu apă, șervețele, o telecomandă TV
Etape:

– Identificarea gândurilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul atunci când simte furie (se discută o situație concretă pe care copilul a experimentat-o);
– Stabilirea repercusiunilor comportamentului agresiv manifestat în urma eliberări necontrolate a furiei;
– Copilul va fi rugat să numească patru lucruri care îi plac foarte mult (nu vor fi specificate domeniile, de exemplu: „mâncare", „jocuri", „jucării", pentru ca elevul/preșcolarul să nu fie influențat în deciziile sale);
– Pe foaia A3, copilul va desena cele patru lucruri care îi plac foarte mult;
– În timp ce desenează, copilul va fi antrenat într-o discuție legată de motivele pentru care îi plac acele lucruri, ce emoții trăiește atunci când le are, ce face în acele clipe etc. (punând accentul pe emoțiile pozitive simțite în prezența acestor lucruri preferate);
– Cu ajutorul telecomenzii, cele patru lucruri vor fi codificate: dacă apasă pe tasta 1 va apărea primul lucru preferat, pe tasta 2 cel de-al doilea ș.a.m.d.;
– Apoi se va relua situația conflictuală prezentată la începutul activității, iar copilul va fi rugat să închidă ochii în momentul în care furia este foarte intensă:

„Atunci când simți că furia devine foarte puternică, am să te rog să închizi ochii și să apeși pe una dintre cele patru taste, pentru ca imaginea lucrului preferat ales să-ți vină foarte repede în minte. Atunci când apeși pe tastă, vei uita complet de furie și te vei gândi doar la lucrul preferat ce ți-a venit în minte. Te vei simți mai bine, furia va dispărea, iar tu vei putea să deschizi ochii. Acum că furia a dispărut poți să-mi spui cum anume ai rezolva situația conflictuală?"
[În acest fel copilul va învăța și o metodă de relaxare, dar și una care să-l ajute să depășească situațiile conflictuale într-un mod adaptativ.]

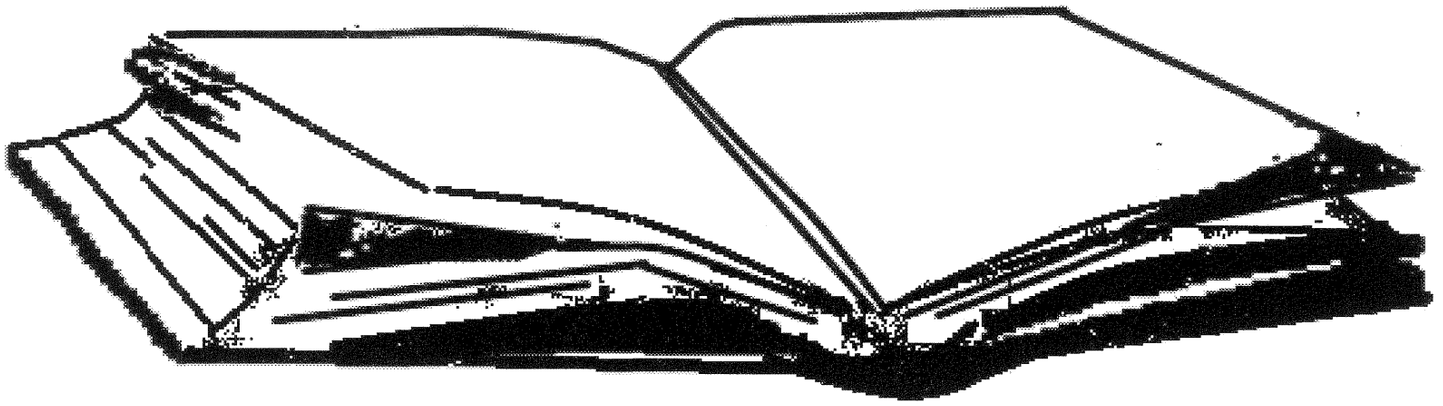
– Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:
*relaționare
**dezvoltarea emoțională

ANEXE

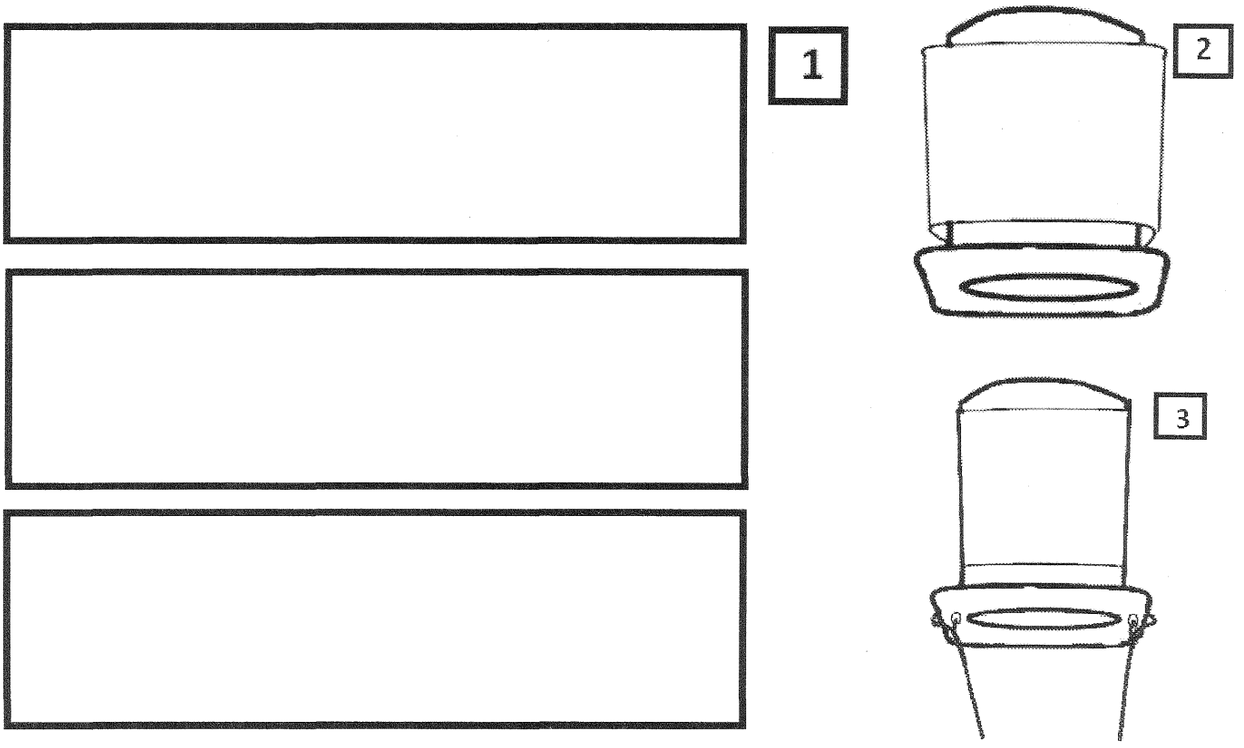
Anexa XIV.1

Urme în carte

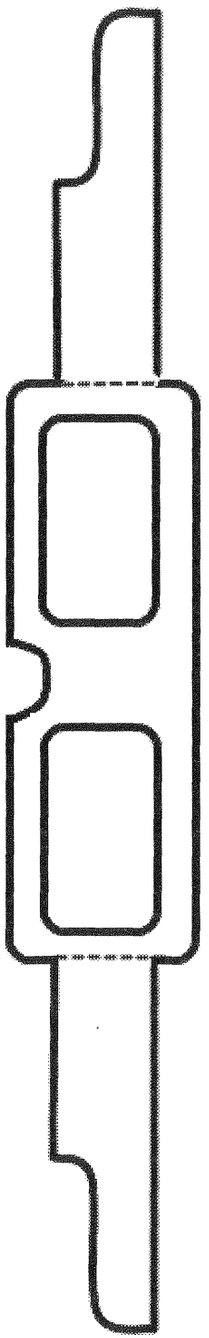


Anexa XIV.2

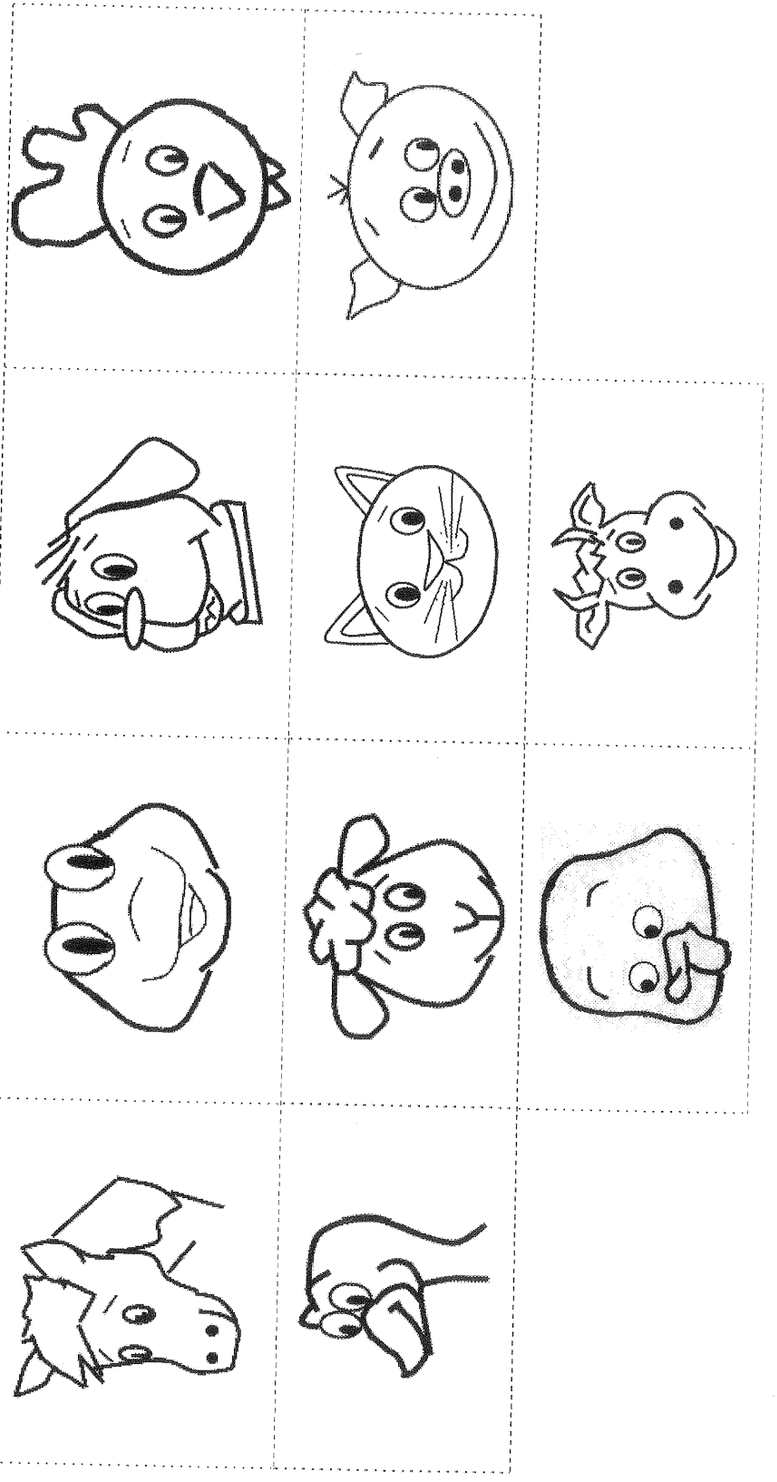
Pălării colorate



Anexa XIV.3
Ochelarii fermecați

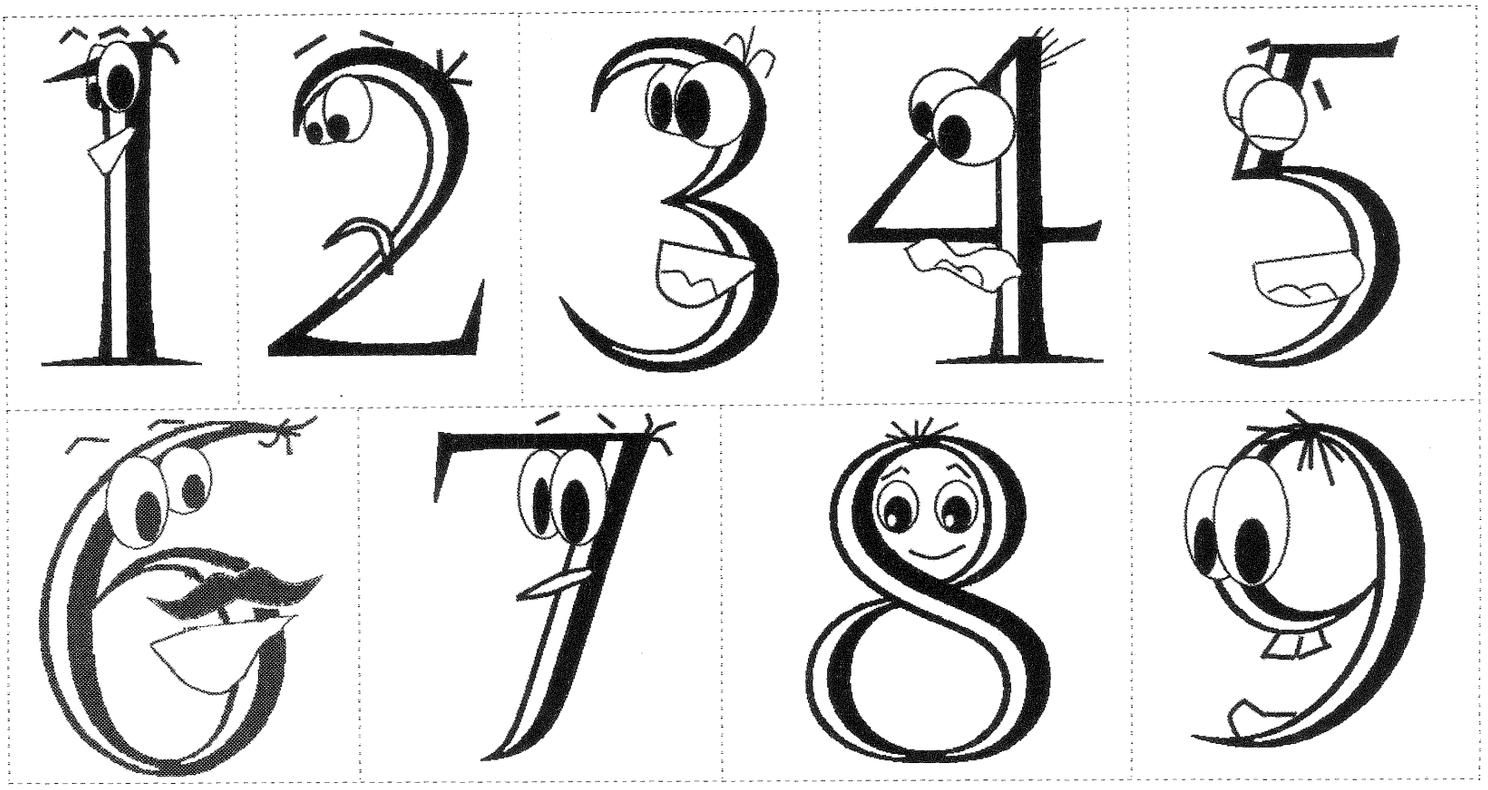


ANEXA FINALĂ

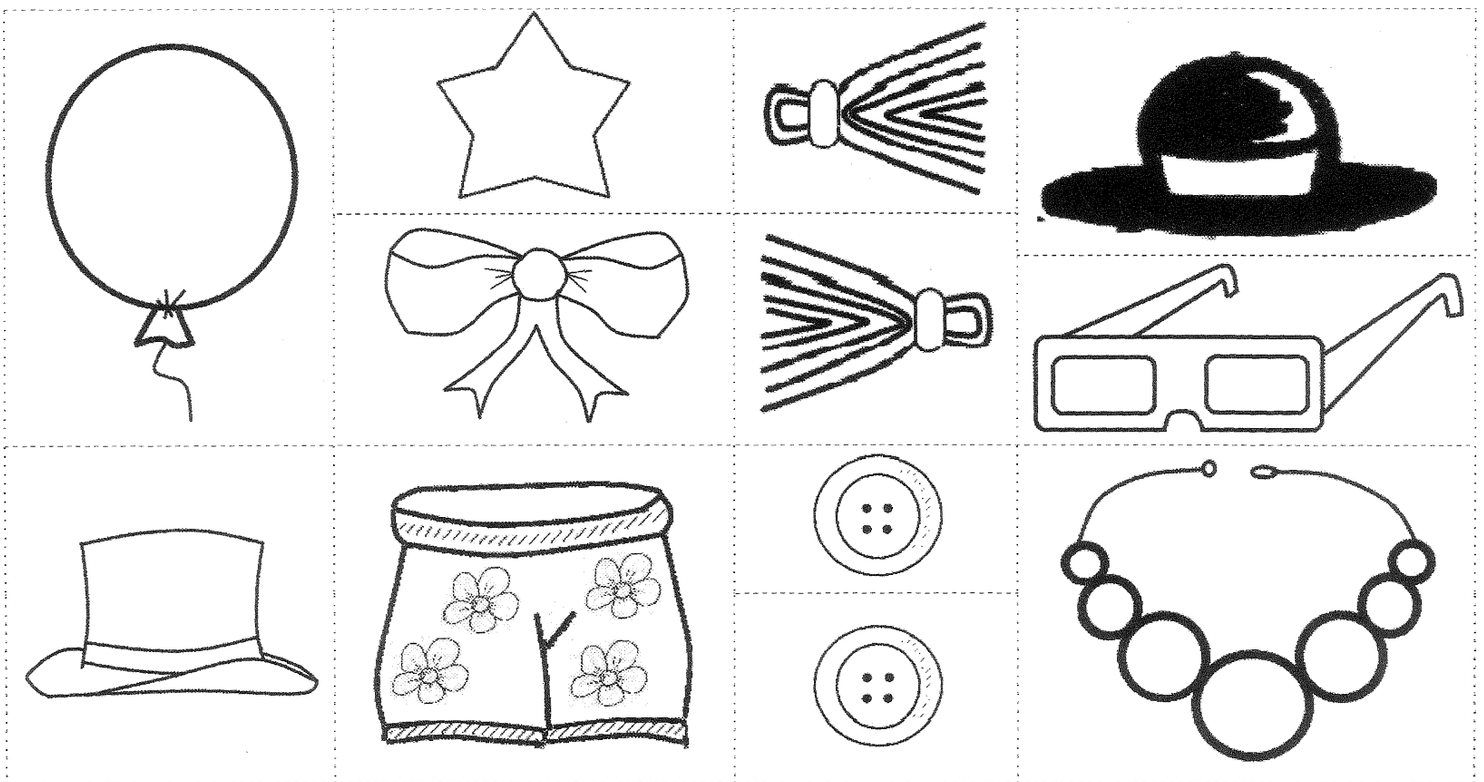


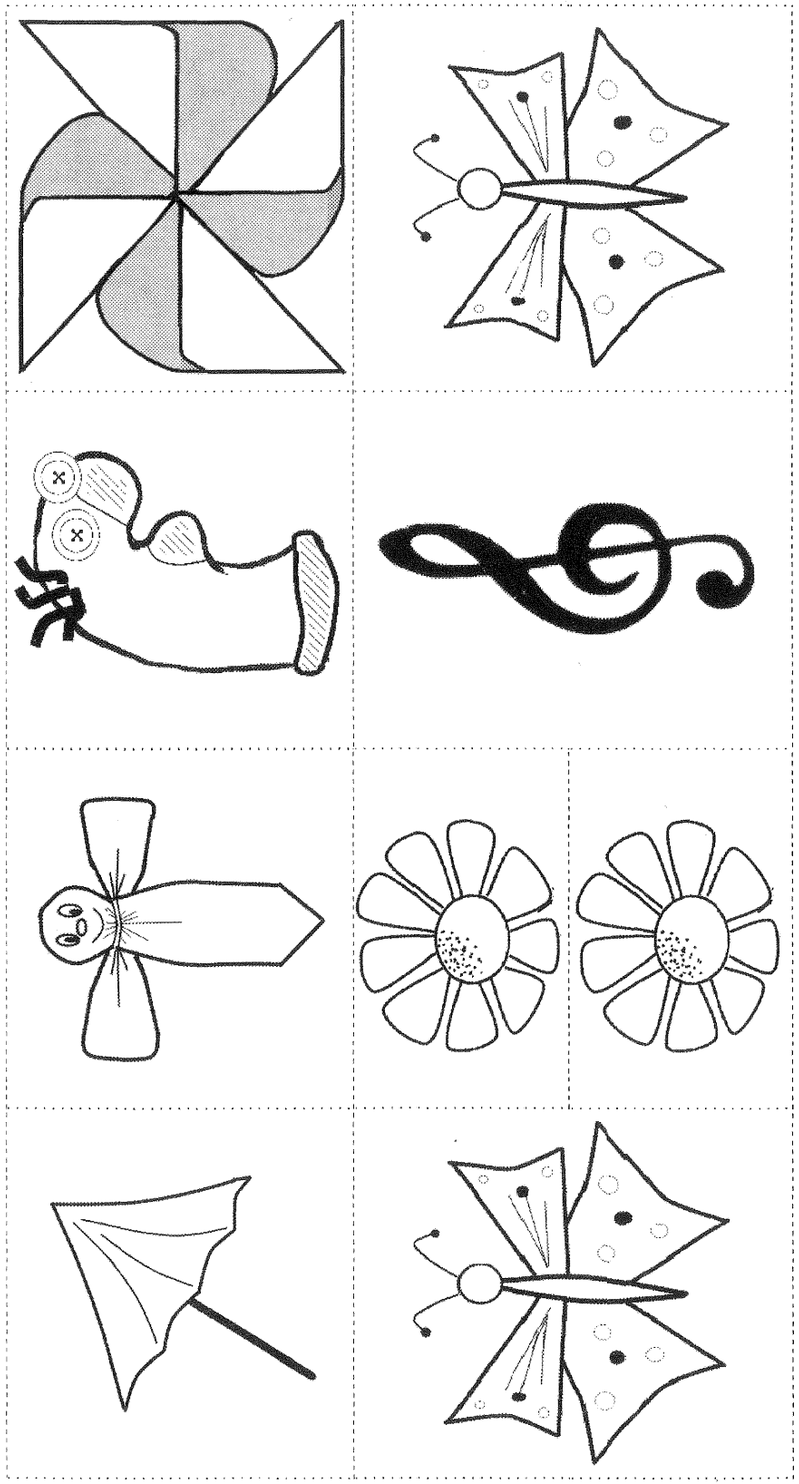
** animale*

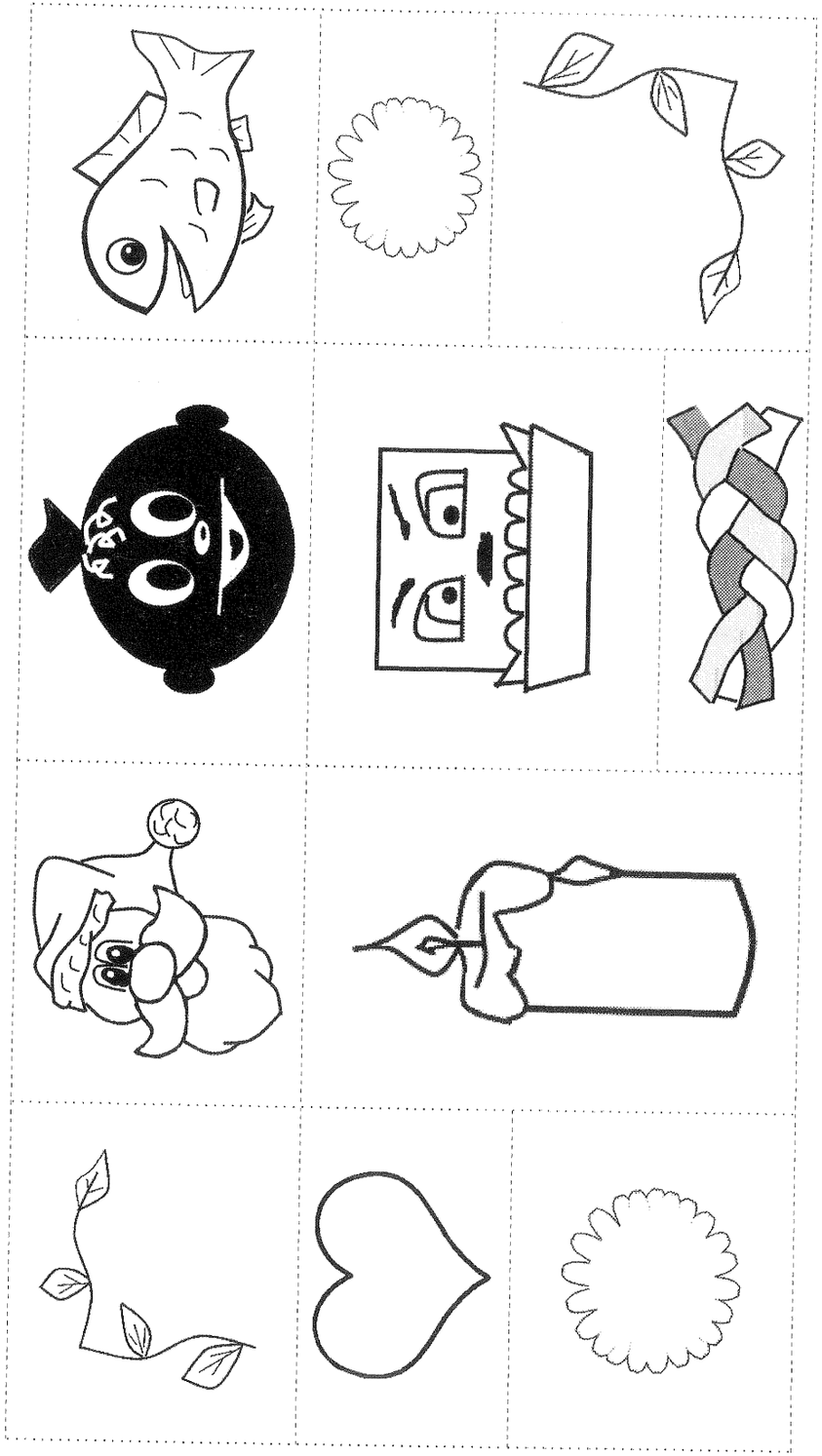
** cifre personificate*



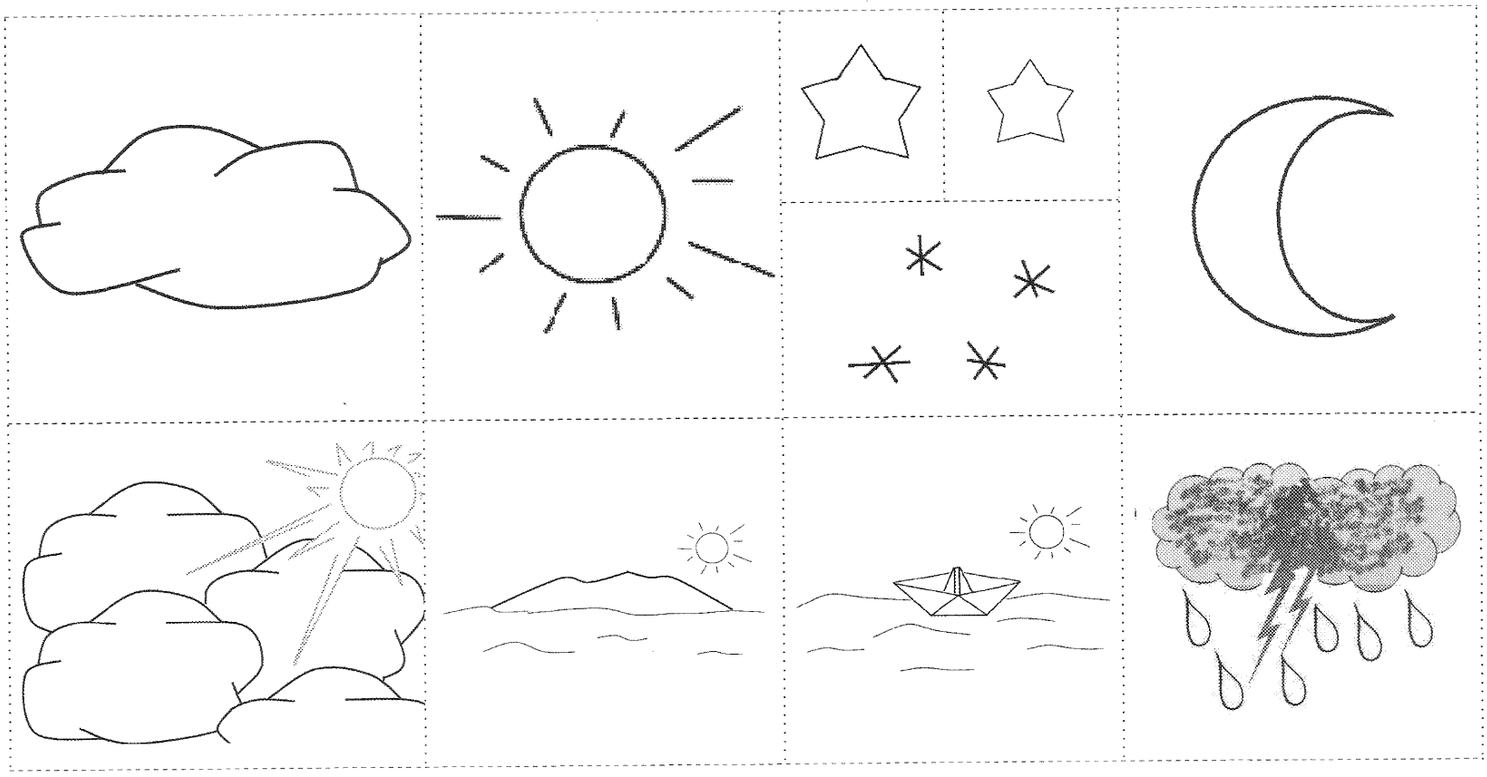
** elemente decorative/accesorii*



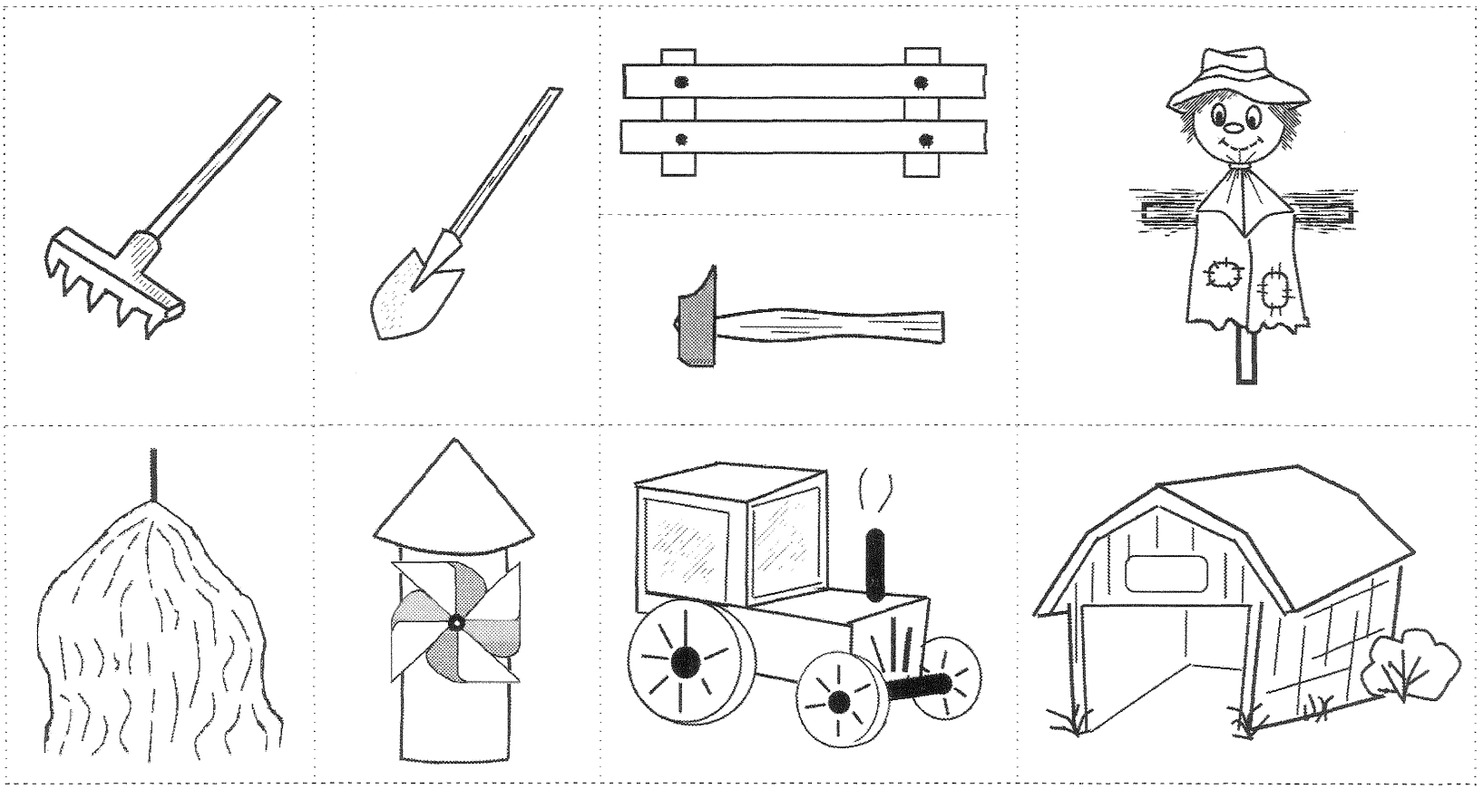


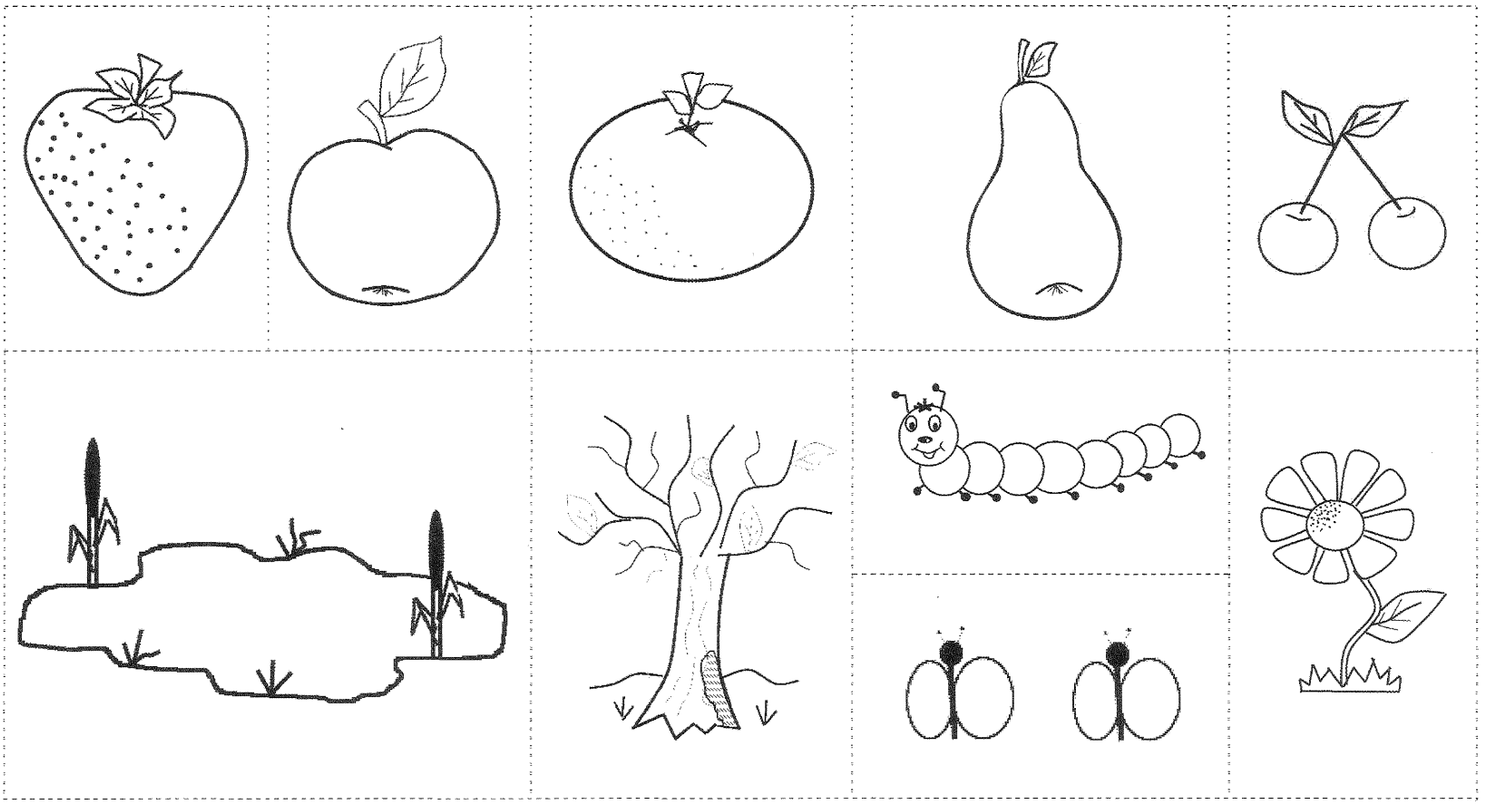


** elemente din natură*

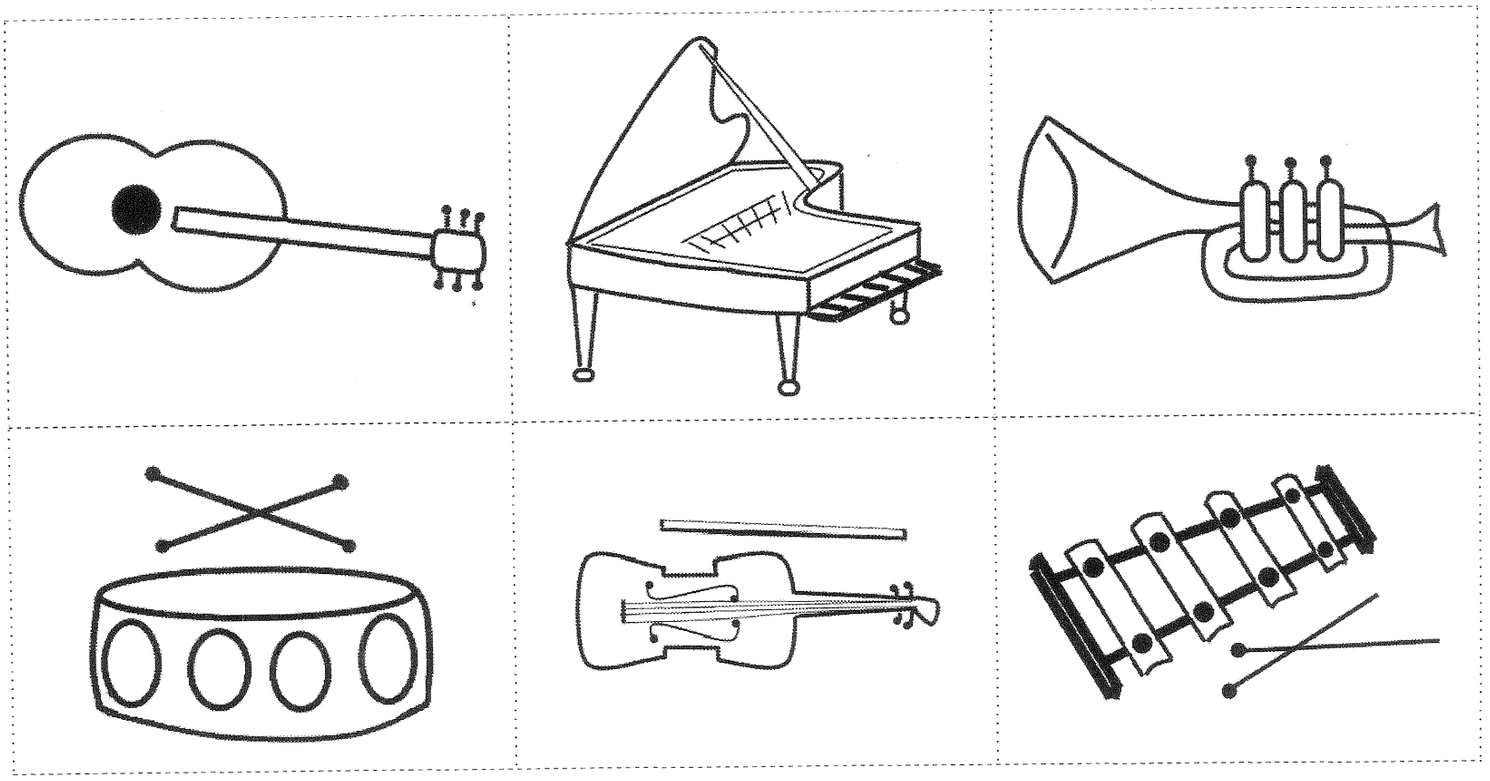


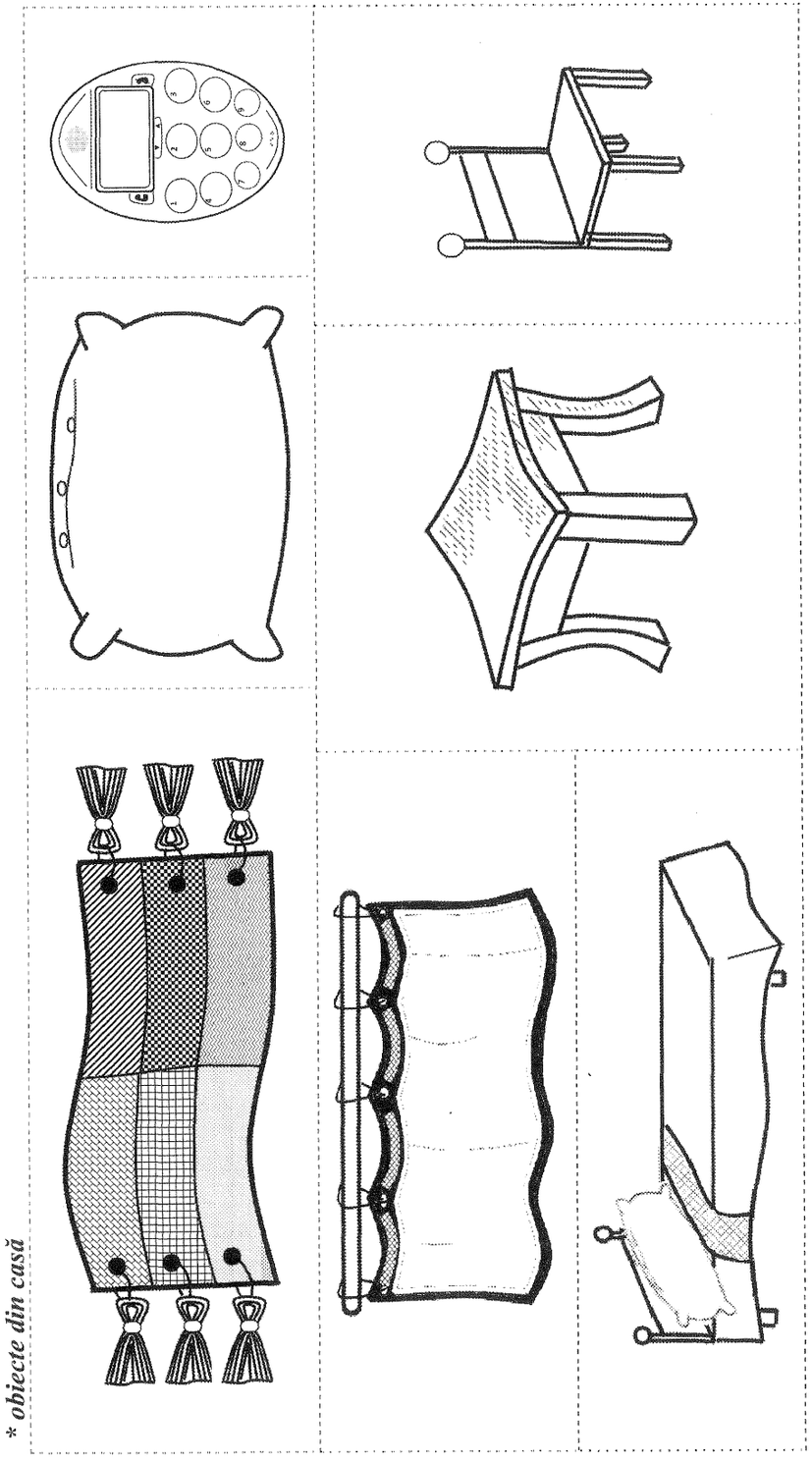
** elemente din grădină*

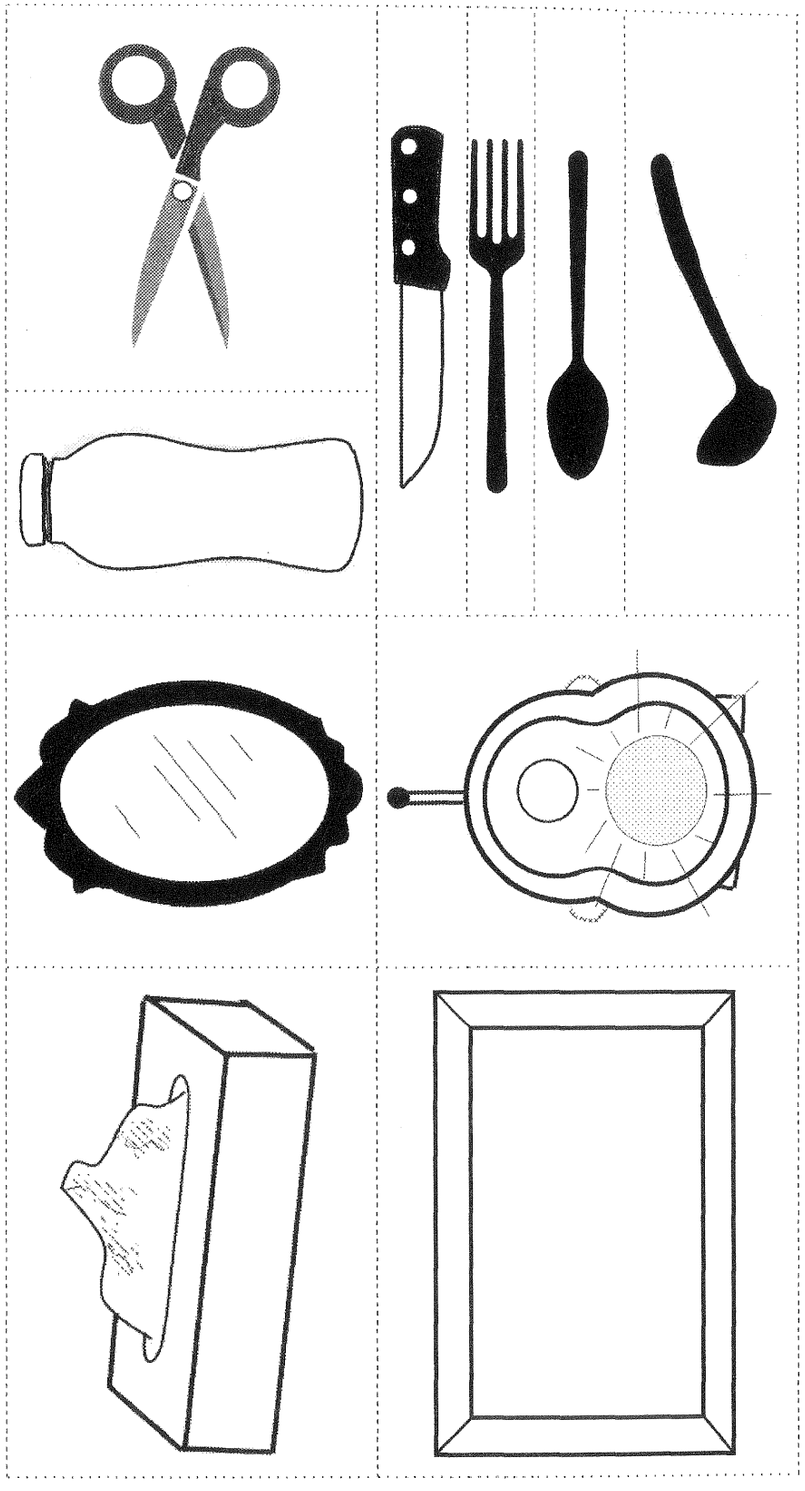




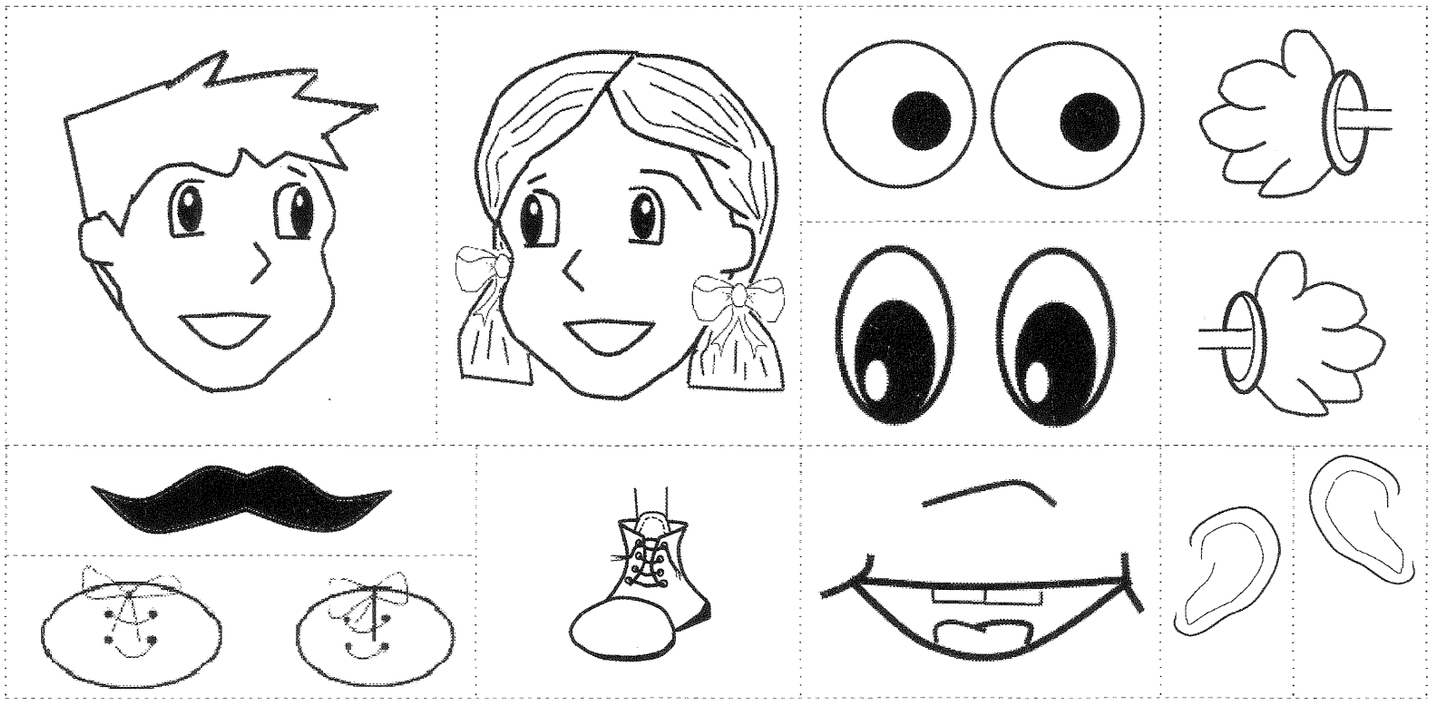
** instrumente muzicale*



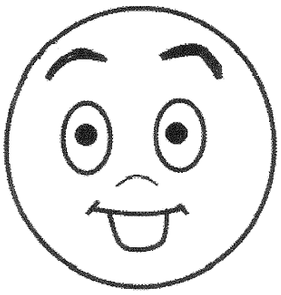
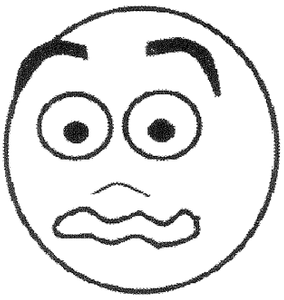
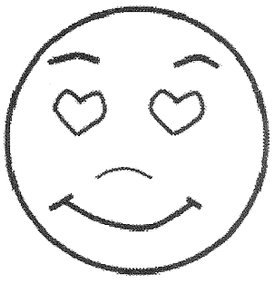
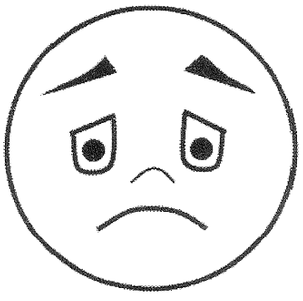
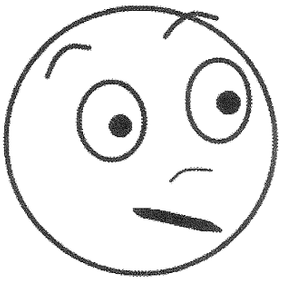




**** părți componente ale corpului***



**** stări afective***

			
bucurie	*frică*	*furie*	*dragoste*
			
mulțumire	*plictiseală*	*tristețe*	*nedumerire*

BIBLIOGRAFIE

Bonchiş, E. (2010). *Desenul şi dezvoltarea cognitivă a copilului*. Oradea: Editura Universităţii din Oradea.

Case, C., Dalley, T. (1990). *Working with children in art therapy*. London: Routledge.

Case, C., Dalley, T. (2005). *The handbook of Art Therapy*. London: Teylor & Francis e-Library.

Chapman, L.M., Morabito, D., Ladakakos, C., Schreier, H., Knudson, M.M. (2001). The effectiveness of art therapy interventions in reducing post traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in pediatric trauma patients. *Journal of the American Art Therapy Association*, *18*(2). 100-104.

Dalley, T. (2003). *Art as therapy: an introduction to the use of art as a therapetic technique*. New York: Brunner-Routledge.

Drugaş, I., Dulău, A.T. (2010). Nevoile psihologilor şcolari din România. *Revista de Psihologie Şcolară*. *5*(2), in press.

Edwards, D. (2004). *Art therapy*. Londra: SAGE Publication.

Ellis, A., Bernard, M.E. (2006). *Terapia raţional-emotivă şi comportamentală în tulburările copilului şi adolescentului - Teorie, Practică şi Cercetare*. Cluj Napoca: Editura RTS.

Evans, K., Dubowski, J. (2001). *Art therapy with children on the autistic spectrum: beyond words*. Londra: Jessica Kingsley Publishers.

Favara-Scacco, C., Smirne, G., Schilirò, G., Di Cataldo, A. (2001). Art therapy as support for children with leukemia durind painful procedures. *Medical and Pediatric Oncology*, *36*(4), 474-480.

Kelley, S.J. (1984). The use of art therapy with abused children. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental health Services*, *22*(12), 12-18.

Malchiodi, C.A. (1998). *Understanding children's drawings*. New York: Guilford Press.

Malchiodi, C.A. (2003). *Handbook of art therapy*. New York: Guilford Press.

Origami Papírhajtogatás A-Z-ig. (1998). Budapesta: Könyvkuckó

Pretorius, G. (2010). Group art therapy with sexually abused girls. *South African Journal of Psychology*, *40*(1), 63-73.

Rubin, J.A. (1984). *The art of art therapy*. New York: Routledge.

Rubin, J.A. (2001). *Approaches to art therapy: theory and technique*. New York: Brunner-Routledge.

Skaife, S., Huet, V. (1998). *Art psychotherapy groups: between pictures and words*. London: Routledge.

Trip, S. (2007). *Instroducere în consilierea psihologică.* Oradea: Editura Universității din Oradea.

Waller, D. (2004). *Group interactive art therapy: Its use in training and treatment.* New York: Brunner-Routledge.

Williams, G.H., Wood, M.M. (1975). *Developmental art therapy.* Baltimore: University Park Press.

INDEX

anxietate, 18, 20, 57, 71, 88, 102, 143, 144, 159, 166, 167, 189, 191, 192, 199, 201, 202, 204, 206

cunoaşterea copilului, 64, 81, 82, 83, 85, 102, 104, 106, 110, 122, 123, 125, 126, 127, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 160, 164, 168, 193

depresie, 18, 57, 81, 82, 88, 102, 168, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 190, 192, 193, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 206

dezvoltarea atenției, 29, 30, 43, 44, 57, 59, 63, 64, 71, 72, 73

dezvoltarea capacității de luare de decizii şi asumarea responsabilității pentru deciziile luate, 43, 44

dezvoltarea creativității, 37, 38, 39, 40, 41, 57

dezvoltarea emoțională, 16, 58, 59, 63, 64, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 103, 107, 108, 143, 145, 167, 181, 207, 220, 221, 222, 223, 224, 225

dezvoltarea gândirii, 30, 37, 38, 39, 40, 59, 73, 107, 146, 176, 177, 178, 182, 191, 201

dezvoltarea imaginației, 28, 29, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 56, 57, 58, 59, 89, 158, 168, 194

dezvoltarea memoriei, 28, 30, 63, 64, 70, 71, 72

fobii, 57, 71, 86, 159, 177, 178, 180, 199, 202

furie, 85, 86, 87, 91, 94, 98, 103, 105, 107, 108, 177, 200, 203, 218, 219, 221, 222, 223, 224, 225, 241

perfecționism, 169

relaționare, 20, 58, 63, 64, 83, 84, 85, 86, 101, 141, 143, 158, 160, 161, 162, 163, 166, 167, 183, 200, 205, 207, 220, 221, 222, 223, 225

stabilirea regulilor din cabinet, 122

stabilirea relației consilier-copil, 81, 110, 141, 142, 145, 146, 161, 162, 164, 179

stimă de sine scăzută, 81, 104, 106, 109, 124, 127, 141, 160, 180, 183